Ricette d'Italia tra Gusto e Salute

Piccola guida alimentare nel rispetto della tradizione culinaria italiana, dell'ambiente e del contenimento dei costi

Gruppo di lavoro SItI Igiene degli alimenti, sicurezza alimentare e tutela della salute dei consumatori

a cura di Emilia Guberti, Gaetano Maria Fara, Giulia Cairella, Elena Aprile, Barbara Baccari, Monica Negosanti

Ricette d'Italia tra Gusto e Salute

Piccola guida alimentare nel rispetto della tradizione culinaria italiana, dell'ambiente e del contenimento dei costi

a cura di

Emilia Guberti, Gaetano Maria Fara, Giulia Cairella,
Elena Aprile, Barbara Baccari, Monica Negosanti

con la collaborazione del

Gruppo di lavoro SItI Igiene degli alimenti, sicurezza alimentare
e tutela della salute dei consumatori

Emilia Guberti *Coordinatore*
Componenti
Pina Arras
Guglielmo Bonaccorsi
Giulia Cairella
Maria De Giusti
Giordano Giostra
Michele Fernando Panunzio
Fernanda Perdelli
Vincenzo Pontieri

Vittorio Carreri
delegato della Giunta SItI per i rapporti col GdL Alimenti e Nutrizione

Elena Alonzo
delegata del Collegio Operatori SItI per i rapporti col GdL Alimenti e Nutrizione

Gaetano Maria Fara *coordinatore gruppo SItI Diseguaglianze nella Salute*

inoltre con la collaborazione di:
Marika Ferrari, Stefania Ruggeri, Antonella Bonora , Linda Chioffi
Cristina Coppini, Fausto Francia, Chiara Rizzoli, Luciana Prete, Paola Navacchia.

Grafica e composizione Rosa Domina

AUTORI E COLLABORATORI

Alonzo Elena - Direttore Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASP Catania

Aprile Elena - Dietista UOC Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL di Bologna

Arras Pina - Direttore Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL Sassari

Baccari Barbara - Dietista UOC Igiene Alimenti, Nutrizione e Sicurezza Alimentare ASL Roma B

Bonaccorsi Guglielmo - Professore Associato Dipartimento di Sanità Pubblica Università di Firenze

Bonora Antonella - Chef professionista, collaboratore Slow Food

Cairella Giulia - Direttore UOC Igiene Alimenti, Nutrizione e Sicurezza Alimentare ASL Roma B

Carreri Vittorio - Coordinatore Onorario Collegio Operatori SItI, Delegato Giunta Esecutiva per i rapporti con il GdI SItI Alimenti e Nutrizione

Chioffi Linda - Direttore Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL Verona

Coppini Cristina - Dietista UOC Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL di Bologna

De Giusti Maria - Professore Ordinario Sezione Igiene Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive, Università Sapienza di Roma

Domina Rosa - Coll.re Amministrativo Dipartimento Sanità Pubblica AUSL di Bologna

Fara Gaetano Maria - Professore Emerito di Igiene, Sapienza Università di Roma - Accademico del Peperoncino e Socio Slow Food

Ferrari Marika - Ricercatore presso Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura - Centro Alimenti e Nutrizione - Roma

Francia Fausto - Direttore Dipartimento di Sanità Pubblica AUSL di Bologna

Giostra Giordano - Direttore Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASUR 7 Ancona

Guberti Emilia - Coordinatore Gruppo Alimenti SItI, Direttore UOC Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL di Bologna

Navacchia Paola - Medico UOC Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL di Bologna

Negosanti Monica . Dietista UOC Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL di Bologna

Panunzio Michele Fernando - Direttore Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL Foggia

Perdelli Fernanda - Professore Ordinario Dipartimento di Scienze della Salute Università degli Studi di Genova

Pontieri Vincenzo - Direttore Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL Caserta

Prete Luciana - Biologo UOC Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL Bologna

Rizzoli Chiara - Dietista UOC Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL Bologna

Ruggeri Stefania - Ricercatore presso Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura - Centro Alimenti e Nutrizione - Roma

Un sentito ringraziamento a tutti i colleghi dei SIAN Italiani che hanno contribuito con ricette, suggerimenti ed incoraggiamenti.

INDICE

PRESENTAZIONE

Piccola Guida per promuovere un'alimentazione sicura, a costi accessibili, ridurre lo spreco e tutelare l'ambiente, grazie anche alle ricette della tradizione alimentare italiana, con particolare riguardo alla selezione di piatti unici tipici da inserire in una dieta varia ed equilibrata.

Il progetto nasce dalla collaborazione fra il gruppo SItI Igiene degli alimenti, sicurezza alimentare e tutela della salute dei consumatori coordinato dalla Dott.ssa Guberti ed il Prof. Fara, coordinatore del gruppo SItI Diseguaglianze nella Salute, con l'obiettivo del perseguimento dell'equità sociale anche in ambito alimentare.

Oggi, in tempi di crisi, una società scientifica come la SItI si mette a disposizione dei cittadini per fornire indicazioni utili per un'alimentazione salutare, ecologica ma anche economica, proponendo questa piccola Guida a carattere divulgativo in cui gli aspetti della tradizione, della convivialità, della sicurezza igienica e nutrizionale sono considerati globalmente nel loro complesso.

Con l'aiuto dei colleghi del gruppo Alimenti e Nutrizione SitI e dei Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) di diverse ASL italiane, nonché in collaborazione con il gruppo Diseguaglianze nella Salute, abbiamo selezionato alcune ricette/pietanze tipiche regionali (almeno 3 per ogni Regione), prestando attenzione alla ricerca delle ricette e delle combinazioni tipiche del patrimonio alimentare mediterraneo, e sottolineando che non sono le singole ricette/pietanze a dover garantire l'apporto completo ed equilibrato dei nutrienti, bensì la dieta nel suo complesso.

Per ciascuna ricetta sono riportati gli ingredienti, le modalità di preparazione, la stima dell'apporto energetico e di macronutrienti, nonché il calcolo dei costi stimato per singola porzione. Completa la Guida una parte introduttiva sulle principali indicazioni per uno stile alimentare favorevole per la prevenzione delle principali malattie, in particolare quelle cronico-degenerative, ed una sezione pratica sulle modalità di preparazione e conservazione degli alimenti, nel rispetto della sicurezza igienica e nutrizionale. E' riportato anche un breve glossario che descrive le principali modalità di preparazione delle ricette considerate.

Infine, le raccomandazioni degli esperti recepite dalla SItI a partire dalle principali fonti accreditate di settore, e dirette alla popolazione

generale per far conoscere - anche in questa sede - informazioni su comportamenti corretti che devono guidare le scelte alimentari di ogni giorno.

Si può mangiare bene spendendo relativamente poco, anche nel rispetto della sostenibilità ambientale dell'alimentazione ed il piatto unico può rappresentare un'alternativa valida - da più punti di vista - da proporre sempre più nel pasto familiare e nella ristorazione collettiva.

Vittorio Carreri

delegato dalla Giunta Esecutiva SItI per i rapporti con il Gruppo di Lavoro Igiene degli alimenti, sicurezza alimentare e tutela della salute dei consumatori

STILI DI VITA E SALUTE

Il numero di decessi, il numero di anni di vita perduti ed il numero di anni vissuti in condizioni di disabilità attribuibili a stili di vita errati e dannosi per la salute è enorme nel mondo e in Europa. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) complessivamente indica che il fumo di tabacco, errate abitudini alimentari e l'inattività fisica sono responsabili del 50% del carico globale di malattia negli uomini e di quasi il 25% nelle donne.

Ogni anno nel mondo almeno 5 milioni di persone muoiono per il consumo di tabacco, circa 2 milioni di persone muoiono per la mancanza di attività fisica, 2.7 milioni muoiono per il ridotto consumo di frutta e verdura, 2.7 milioni muoiono per il sovrappeso o l'obesità, 7.7 milioni per l'ipertensione arteriosa, 4.4 milioni per l'eccesso di colesterolo, 2.4 milioni per neoplasie potenzialmente evitabili agendo su fattori di rischio legati allo stile di vita o alle condizioni ambientali.

Preso singolarmente, lo scarso consumo di frutta e verdura si ritiene responsabile in tutto il mondo di circa il 31% delle malattie coronariche e di circa l'11% degli ictus cerebrali.

Su base mondiale, l'eliminazione dei principali fattori di rischio modificabili (dieta scorretta ed ipercalorica, mancanza di attività fisica, consumo di tabacco ed abuso di alcool) potrebbe evitare l'80% di tutti i casi di cardiopatia, ictus e diabete di tipo 2 e inoltre prevenire più del 40% dei tumori. Se ogni cittadino dell'Unione europea consumasse 600 grammi di frutta e verdura al giorno, si eviterebbero più di 135 mila morti all'anno per malattie cardiovascolari.

La soglia di 400 grammi al giorno, corrispondente a circa 5 porzioni, è la quantità minima consigliata per avere un effetto positivo rilevante per la prevenzione delle malattie croniche.

L'alimentazione che previene

I dati forniti dalla comunità scientifica internazionale sottolineano con fermezza che l'alimentazione è un fattore in grado di modificare profondamente lo stato di salute dell'individuo e conseguentemente, della popolazione nel suo complesso. Tale effetto è dimostrabile in tutte le fasce di età.

L'azione attraverso cui alimenti e nutrienti esercitano la propria influenza sullo stato di salute si esplica sia attraverso effetti diretti su

meccanismi biologici che proteggono o conducono allo sviluppo delle patologie, sia attraverso effetti indiretti che coinvolgono fattori di rischio, a loro volta condizionati dalle abitudini alimentari. L'alimentazione quindi - oltre che noto strumento terapeutico - ha un ruolo importante nella prevenzione e nella promozione della salute nel suo complesso.

Le malattie per le quali sono stati evidenziati fattori nutrizionali di rischio o protettivi sono numerose (ad esempio tumori, diabete mellito di tipo 2, osteoporosi, alcune forme di anemia, obesità, gozzo, carie dentaria, calcolosi renale) e per molte di esse (quali cardiopatia ischemica, alcune neoplasie, malattie cerebrovascolari) il dato risulta ormai da tempo consolidato. Evidenze scientifiche più o meno definitive permettono al momento di fornire su nutrienti e gruppi di alimenti una serie di indicazioni che sono basilari in termini di prevenzione e dietoterapia, in particolare la ricerca è molto attiva nel settore delle malattie cardio-cerebrovascolari, tumori, obesità e diabete di tipo 2.

Prevenzione e dietoterapia delle malattie cardiovascolari prendono normalmente in considerazione la quantità totale di grassi nella dieta (nella popolazione adulta, fino al 30 - 35% dell'energia giornaliera); tale parametro tuttavia ha perso progressivamente importanza a fronte di una attenzione maggiore rivolta ai diversi tipi di molecole lipidiche.

Esiste una relazione diretta fra acidi grassi saturi e malattia coronarica e fra acidi grassi saturi e colesterolo-LDL. Non va, inoltre, dimenticato che gli acidi grassi saturi condizionano un aumento del rischio cardiovascolare anche attraverso la riduzione del colesterolo-HDL, un'aumentata trombogenesi, una maggiore resistenza insulinica, ecc.

Effetti preventivi sul rischio cardiovascolare hanno invece gli acidi grassi polinsaturi e la gran parte delle raccomandazioni ne consiglia apporti dietetici in quantità comprese tra 8-10%.

L'acido oleico è il principale monoinsaturo contenuto negli oli d'oliva (quantità più modeste sono contenute anche in altri grassi quali ad esempio lardo e strutto); gli acidi grassi monoinsaturi riducono il colesterolo LDL e sono quindi da considerare la fonte più importante di grassi di una dieta equilibrata in cui possono contribuire anche per più del 15% dell'energia totale.

Gli acidi grassi trans sono isomeri geometrici di acidi grassi insaturi che nella maggior parte dei casi si formano durante processi di tipo industriale; anche se presenti nella dieta in percentuali relativamente modeste, essi sono in grado di aumentare il colesterolo LDL e ridurre il

colesterolo HDL, inoltre potrebbero anche avere effetti sfavorevoli sulla funzione endoteliale e favorire uno stato infiammatorio. La loro presenza nell'alimentazione dovrebbe essere limitata a meno dell'1% dell'energia totale.

Esiste, inoltre, un effetto ipercolesterolemizzante del colesterolo della dieta, ma è assai meno marcato di quello correlato agli acidi grassi saturi: comunque, apporti di colesterolo inferiori a 300 mg/die sono comunemente citati come una delle caratteristiche di una dieta adeguata per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

La pressione arteriosa, fattore di rischio assai importante sia per la malattia coronarica che per l'ictus, può essere modificata da una serie di interventi dietetici, in primo luogo dagli apporti di sodio e potassio con l'alimentazione. Sebbene variabile da individuo a individuo, una relazione diretta fra pressione arteriosa e sodio è stata messa in evidenza sia da studi di tipo osservazionale che di intervento; si è anche chiaramente dimostrato come la riduzione degli apporti di sodio determini una diminuzione della pressione arteriosa sia in individui ipertesi che normotesi. Egualmente di rilievo è il fatto che il potassio abbia effetti sulla pressione arteriosa opposti a quelli del sodio così come dimostrato sia da studi epidemiologici che sperimentali. Gli apporti giornalieri raccomandati di tale minerale sono assai più alti che in passato e ben si accordano con l'idea di promuovere il consumo di verdura e di frutta, così come di cereali integrali (tutti alimenti ricchi in potassio).

Un possibile ruolo protettivo di sostanze antiossidanti di vario tipo nei confronti di malattie cardiovascolari si è evidenziato negli studi osservazionali, ma non in quelli di intervento. Si è, inoltre, ripetutamente osservato come le elevate concentrazioni nel plasma di omocisteina siano un fattore di rischio riconosciuto sia per la malattia coronarica che per l'ictus. Esse possono essere ridotte dall'alimentazione ricca in vitamine del gruppo B, in particolare acido folico vitamine B2, B6 e B12.

Tra gli alimenti, è stato chiaramente evidenziato il ruolo protettivo di verdura e frutta nei confronti della malattia coronarica e dell'ictus. Di fatto frutta e verdura contengono una combinazione di numerosi componenti che hanno potenziali effetti benefici (dalla fibra alimentare al potassio e agli antiossidanti). Un discorso analogo può essere riservato ai legumi e, fra i gruppi d'alimenti d'origine animale, vi è un sostanziale accordo sulla promozione del consumo del pesce (soprattutto le varietà ad alto contenuto di grassi) proprio per il contenuto in acidi grassi della serie n-3 (EPA e DHA);

va inoltre indicato un ruolo protettivo della frutta secca oleosa (arachidi, noci, nocciole, ecc.).

Rispetto alle malattie cardiovascolari il quadro delle relazioni dieta-cancro è differente e più complesso. La valutazione del ruolo dei singoli nutrienti e dei singoli alimenti è ancora più difficile per la complessa genesi della malattia neoplastica. La dieta può comunque contenere molecole sia favorenti che protettive nei confronti del cancro. Esempi di sostanze che causano un danno al DNA cellulare sono le aflatossine e le nitrosamine che si possono formare nell'organismo a partire dai nitriti e dai nitrati presenti o aggiunti in un certo numero di alimenti. E ancora vanno ricordate le amine eterocicliche prodotte nella carne cotta ad elevata temperature, gli idrocarburi policiclici aromatici che si ritrovano nelle carni e nel pesce preparati alla griglia ed il consumo di alcol; fra gli alimenti, le evidenze epidemiologiche più convincenti riguardano soprattutto il ruolo negativo di carni rosse e conservate.

In termini protettivi, gli studi suggeriscono un'azione anticarcinogenica di alcune vitamine ed antiossidanti non vitaminici; in aggiunta, un effetto protettivo è riconosciuto agli alimenti che contengono fibra alimentare, alla frutta, agli alimenti ricchi in folati, carotenoidi, licopene, vitamina C e selenio per specifiche forme tumorali, ricordando che risultati nulli o negativi sono stati ottenuti quando tali molecole sono state fornite come supplementi.

A seconda della localizzazione neoplastica, diversi alimenti e componenti sono stati chiamati in causa, come fattore di rischio o protezione; ad esempio un aumento del tumore dell'esofago si collega al consumo di bevande alcoliche, mentre un probabile effetto protettivo può essere riconosciuto a verdura, frutta, ed alimenti che contengono beta-carotene o vitamina C. Nel caso del cancro colon-retto, un'associazione diretta è presente per carni rosse, carni conservate e alcool, mentre una relazione inversa esiste per gli alimenti che contengono fibra alimentare, aglio, latte e calcio; sono, invece, insufficienti le evidenze circa la pericolosità degli acidi grassi saturi. Va ricordato che l'eccesso ponderale è, in sé, causa di un aumento del rischio per i tumori di esofago, colon-retto, rene, mammella (menopausa) ed endometrio.

Negli ultimi decenni nella maggior parte dei paesi occidentali si è assistito ad una vera e propria epidemia di obesità che non ha risparmiato il nostro Paese, dove l'eccesso ponderale (soprappeso ed obesità) interessa il 42% della popolazione adulta. Ma non solo, un'emergenza ancor più rilevante in Italia è rappresentata dalla dimensione del fenomeno

soprappeso/obesità in età infantile ed adolescenziale (1/3 della popolazione!), poiché un bambino obeso ha un'elevata probabilità di essere un adulto obeso. Sia in età adulta che in età infantile le percentuali più elevate di soprappeso ed obesità si riscontrano nelle regioni del Centro e del Sud Italia; inoltre la prevalenza di eccesso ponderale aumenta in presenza di basso livello di istruzione della famiglia o di basso livello socioeconomico.

Fra i fattori di rischio, sia la malnutrizione nel corso dei primi due trimestri di gravidanza che il basso e l'elevato peso alla nascita aumentano il rischio di insorgenza di obesità; viceversa, l'allattamento al seno per un periodo di tempo prolungato ha un effetto protettivo nei confronti dell'obesità. Dal punto di vista degli stili di vita, soprappeso ed obesità sono spiegati in larga misura dalla contemporanea presenza di inattività fisica e dieta inadeguata; un modello alimentare a elevata densità energetica, ricco in lipidi e zuccheri aggiunti e povero in fibra alimentare, l'elevata disponibilità di alimenti e uno stile di vita sedentario sia sul luogo di lavoro che durante il tempo libero, rappresentano i principali fattori di rischio. I "soft drink" e gli alimenti tipici della ristorazione veloce ("fast food") sono stati associati all'incremento ponderale; viceversa, gli alimenti a bassa densità energetica (verdura, frutta e legumi), nonché i derivati integrali dei cereali hanno un ruolo protettivo legato ad una migliore regolazione dei meccanismi della sazietà e fra i loro componenti si indica specificamente la fibra alimentare.

Infine appaiono del tutto convincenti le evidenze che legano l'incremento dell'attività fisica alla prevenzione delle principali patologie trattate ed è questo un aspetto cui si dedica sempre maggior rilievo. Il tutto a confermare come la prevenzione delle patologie croniche a componente nutrizionale, se vuole essere efficace, non può prescindere da una serie d'interventi integrati che interessino vari aspetti dello stile di vita delle collettività.

I profili alimentari per la salute e la dieta mediterranea

La ricerca del singolo nutriente o del singolo alimento come fattore protettivo per le malattie cardio-cerebrovascolari, neoplastiche, per l'eccesso ponderale o altra situazione patologica merita di essere integrata con la proposta di profili alimentari complessivamente volti alla promozione della salute (elevati apporti di verdura, frutta e cereali integrali, poco sodio, ecc.), un indirizzo questo che, a partire dalla dieta Mediterranea, sembra guadagnare sempre maggior successo.

La dieta Mediterranea, proclamata nel 2010 dall'UNESCO patrimonio immateriale dell'umanità, è composta prevalentemente da cereali, anche integrali, frutta e verdura stagionali, legumi, olio di oliva e frutta secca; il consumo di pesce, carni bianche, latte e derivati e uova è decisamente moderato, mentre il consumo di carne rossa è occasionale. La dieta mediterranea tradizionale prevede inoltre il consumo moderato di vino, in occasione dei pasti principali.

Il modello alimentare mediterraneo rappresenta un patrimonio gastronomico con effetti in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare ed i suoi benefici vanno oltre la prevenzione delle malattie cardiovascolari, estendendosi a quella dei tumori e delle malattie neurodegenerative.

Non è una dieta alla moda, per le sue radici storiche e basi scientifiche dimostrate; non è la dieta che fa ingrassare o, viceversa, dimagrire in quanto fa riferimento a particolari aspetti qualitativi dell'alimentazione e non al suo contenuto energetico, ma rappresenta un regime alimentare raccomandato dalle Società Scientifiche internazionali nelle Linee Guida dirette alla popolazione generale, in ambito di prevenzione primaria e secondaria.

Una caratteristica importante degli alimenti tipici della tradizione mediterranea è la loro adattabilità a formare piatti unici; esempi tipici: la pasta con legumi (a tale proposito si ricordano le proprietà delle proteine dei cereali e delle proteine dei legumi di completarsi reciprocamente), le paste asciutte con condimento di carne, pesce e formaggio, i minestroni con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc. Nella tradizione mediterranea, i pranzi e le cene spesso si articolavano su un'unica portata come pasta e fagioli, la tipica alimentazione contadina dei tempi passati; se poi la pasta era fatta in casa all'uovo si realizzava un piatto unico ricco di proteine nobili, glicidi complessi, minerali, vitamine e fibra alimentare. Altre ricette tipiche prevedevano pasta o riso con altri tipi di legumi, minestre fantasiose con cereali verdure e legumi, pasta con le sarde, pasta con le verdure, disponibili in abbondanza nei campi, pizza napoletana con alici, mozzarella e pomodoro.

Infatti nella dieta mediterranea gli alimenti di origine animale si ritrovano in quantità moderate. Latte o yogurt sono consumati tutti i giorni mentre il formaggio - come le uova - piuttosto che consumati da soli, sono in molti casi aggiunti alla pasta o inclusi come ingrediente in ricette complesse. Carni bianche e pesce sono presenti con regolarità, le carni rosse solo alcune volte al mese; l'insieme di carni e pesce non supera la frequenza complessiva

di una porzione al giorno. Fra i grassi da cottura e condimento ha un ruolo predominante l'olio extravergine d'oliva, alimento ad elevata densità energetica con caratteristiche nutrizionali favorevoli legate alla presenza di acido oleico e di sostanze antiossidanti quali i polifenoli.

Il modello alimentare mediterraneo possiede anche aspetti qualitativi aggiuntivi, che derivano dal consumo di prodotti freschi disponibili secondo l’andamento stagionale, dall’uso di spezie ed aromi (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, alloro ecc), dall’utilizzazione di ricette con prodotti tipici nel rispetto del patrimonio culturale, oltre che gastronomico, fatto di tradizioni, odori e sapori gradevoli e non facilmente riproducibili. Anche le modalità di preparazione delle ricette hanno la loro importanza: ad esempio molti alimenti vegetali sono consumati crudi o dopo processi di preparazione ridotti al minimo, garantendo una maggiore ricchezza in vitamine e altre sostanze termolabili; inoltre l’utilizzazione di erbe aromatiche e spezie consente di preparare piatti saporiti, senza eccedere nell’uso di sale da cucina e grassi aggiunti. Quindi il modello alimentare mediterraneo è soprattutto adesione ad uno stile di vita: un insieme di abitudini alimentari, espressione di un intero sistema culturale improntato alla salubrità, alla convivialità, alla qualità degli alimenti ed alla loro distintività territoriale.

Infine, un rapido accenno alla sostenibilità ambientale della dieta mediterranea: l’adesione della totalità degli Italiani ad una dieta di tipo mediterraneo comporterebbe una significativa riduzione dell’impatto ambientale derivante dall’alimentazione. Secondo uno studio di due Istituti di Ricerca tedeschi per conto della Commissione UE, la riduzione di emissione di CO2 potrebbe raggiungere i 200 milioni di tonnellate se i cittadini europei riducessero le calorie e mangiassero più frutta e verdura.

L’alimentazione nelle linee guida

Le Linee Guida per una Sana Alimentazione sono Raccomandazioni dirette all’intera popolazione perché questa mantenga un buono stato di salute e goda di benessere psico-fisico. Le Linee Guida sono dunque uno strumento della politica nutrizionale finalizzato alla realizzazione di interventi di educazione alimentare diretti all’intera comunità. Il contenuto delle Linee Guida è basato sui profili di rischio delle diverse popolazioni e sui relativi comportamenti alimentari. In Italia - e nei Paesi occidentali in genere - le Linee Guida sono orientate alla prevenzione delle malattie cronico-degenerative.

La formulazione delle Linee Guida si basa prima sulla individuazione di obiettivi nutrizionali, quali il livello ideale di assunzione di nutrienti, e successivamente sulla trasformazione di tali obiettivi in indicazioni pratiche su quali categorie di alimenti privilegiare nell'alimentazione di tutti i giorni. Le Linee Guida rappresentano quindi lo strumento pratico per il passaggio dalle raccomandazioni di nutrienti - contenute nel documento LARN - alle raccomandazioni per gli alimenti e per la varietà alimentare; esse rappresentano la base per i programmi di educazione alimentare proponibili in diversi contesti, se tradotte in semplici e accettabili comportamenti da inserire nella vita quotidiana. In Italia le Linee Guida per una Sana Alimentazione sono curate ed aggiornate periodicamente dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione INRAN, oggi Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (CRA-NUT); l'ultima edizione del 2003 contiene raccomandazioni sul controllo del peso corporeo attraverso un appropriato comportamento alimentare ed un aumento del livello di attività fisica; consiglia di consumare più cereali, legumi, frutta e verdura, variando le scelte alimentari, di limitare i consumi di alimenti ricchi in acidi grassi saturi e in zuccheri semplici, di ridurre l'uso del sale e di moderare il consumo di bevande alcoliche. Completano il documento una linea guida su indicazioni per fasce di età (ad esempio età evolutiva) o situazioni fisiologiche (ad esempio gravidanza) che richiedono indicazioni nutrizionali particolari ed una linea guida sulla sicurezza alimentare. Le indicazioni fornite da questo documento riflettono le indicazioni derivate dal modello alimentare mediterraneo.

La presentazione dei contenuti delle Linee Guida per una sana alimentazione si è avvalsa - in alcuni Paesi - di strumenti grafici (ad esempio, piatto, pagoda), tra cui il più noto è quello della "piramide alimentare". La piramide alimentare - che compare su molte etichette nutrizionali di alimenti e di frequente sulla stampa - ha avuto numerose revisioni negli anni, ed è stata la base per numerosi progetti di educazione alimentare con l'obiettivo di insegnare alla popolazione i concetti di proporzionalità (le giuste quantità di alimenti da scegliere in ciascun gruppo di alimenti); la varietà (consumare diversi alimenti per ciascun gruppo); la moderazione nel consumo di grassi e dolci; il consumo di acqua (sovente indicato alla base della piramide) ed anche l'attività fisica, in quanto il movimento è stile di vita inscindibile dall'alimentazione.

L'ALIMENTAZIONE TRA ECONOMIA ED AMBIENTE

La quantità notevole di prodotti freschi gettati perché non consumati in tempo rappresenta un danno economico oltre che ambientale. Ogni anno, fino al 50% di cibo commestibile viene sprecato nelle case degli europei, nei supermercati, ristoranti e lungo la catena di approvvigionamento alimentare, mentre 79 milioni di cittadini UE vivono al di sotto della soglia di povertà e 16 milioni di persone dipendono dagli aiuti alimentari.

Il Parlamento Europeo ha chiesto misure urgenti per dimezzare entro il 2025 gli sprechi alimentari e per migliorare l'accesso al cibo per i cittadini più vulnerabili, sottolineando l'importanza di promuovere l'idea di utilizzare il cibo in modo sostenibile. Attualmente gli sprechi nell'UE-27 consistono in 89 milioni di tonnellate all'anno (vale a dire 179 kg pro-capite) con una proiezione per il 2020, se non s'interviene, di 126 milioni di tonnellate (un aumento del 40% rispetto ai dati attuali)

Le responsabilità per i rifiuti alimentari sono da imputarsi a:

- famiglie: 42% (60% dei quali è evitabile);
- produttori: 39%;
- rivenditori: 5%;
- settore della ristorazione: 14%.

(Fonte: Commissione europea)

Con la crisi economica sembra aumentata l'attenzione degli italiani nei diversi settori di spesa compreso quello alimentare, ma c'è davvero ancora molto da migliorare. Secondo l'Osservatorio internazionale dell'Università di Bologna Waste Watcher che fa capo a Last Minute Market il 25% della spesa per alimenti finisce nella spazzatura di casa, ogni anno in Italia si buttano 76 Kg di cibo a testa per un importo stimato di quasi 1.700 euro/anno a famiglia.

Lo spreco maggiore avviene dunque nei frigo di casa: compriamo in eccesso e buttiamo; soprattutto pane che vogliamo sempre fresco e poi frutta e verdura. Finisce nella spazzatura il 30% della carne acquistata dai consumatori, il 32% dei latticini, il 28% di pane e pasta, il 15% del pesce, il 17% dei prodotti ortofrutticoli. Prima di fare la spesa, è opportuno calcolare bene i quantitativi di alimenti deperibili (in particolare, frutta, verdura, pane, latticini) di cui si ha bisogno cosicché vengano scongiurati sprechi successivi. Conviene comprare frutta e verdura di stagione e di origine locale: si spende meno e la qualità è migliore.

RICETTE D'ITALIA PER UNA ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

Marika Ferrari - Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura Centro Alimenti e Nutrizione - Roma

Un modello alimentare sostenibile, oltre ad essere adeguato dal punto di vista nutrizionale e a contribuire alla scelta di stili alimentari più salutari, deve avere un basso impatto sull'ambiente, deve essere rispettoso della biodiversità e degli ecosistemi, accessibile, culturalmente accettabile ed economicamente conveniente. Le ricette tipiche della tradizione mediterranea consumate come piatto unico comprendono diversi di questi aspetti e orientano verso quelle scelte alimentari a favore della sostenibilità del pianeta.

I piatti unici a base di legumi e cereali quali, per esempio, le "lagane e ceci", la "pasta e fagioli alla veneta", la "zuppa di pasta e ceci al rosmarino" oltre a far bene alla nostra salute poiché presentano un alto valore nutrizionale (proteine, carboidrati complessi, fibra) contribuiscono a limitare le emissioni dei gas ad effetto serra (espresse in equivalenti di anidride carbonica; CO_2 eq) provenienti dall'attività agricola dove la produzione di carne contribuisce pesantemente per le elevate emissioni di metano (CH_4) da parte dei ruminanti.

L'importanza delle ricette tipiche della tradizione mediterranea risiede anche nella varietà di alimenti vegetali e animali che le compongono, predisponendo a scelte alimentari diversificate che aumentano la biodiversità agroalimentare e diminuiscono l'impatto ambientale oltre a garantire la qualità nutrizionale.

La zuppa di cicerchie è un esempio di diversità agricola e culturale: infatti questo legume, fino a qualche decennio fa, era un prodotto tipico delle famiglie contadine dell'Italia centro-meridionale, molto utile per affrontare i lunghi mesi invernali (veniva raccolto ed essiccato nel mese di agosto). Altri piatti tipici quali la "pecora alla lucana", le "pappardelle al cinghiale", l'"agnello con carciofi e patate" orientano verso scelte alimentari a favore dell'ambiente, poiché prevedono il consumo di specie animali che hanno un impatto ambientale, in termini di emissioni di gas ad effetto serra, più basso rispetto a quello del manzo e del vitello.

Inoltre, i piatti tradizionali prevedono l'utilizzo di prodotti locali tipici della regione, il cui consumo permette di ridurre la produzione di C02 legata al trasporto delle merci, alla produzione ed allo smaltimento dei materiali

d'imballaggio, oltre a preservare le tradizioni dei prodotti alimentari regionali ed a fornire i benefici della dieta mediterranea in termini di salute.

A completare il piatto unico la tradizione mediterranea prevede il consumo di verdura e frutta e scegliendo quella fresca, possibilmente di stagione, a discapito dei succhi di frutta, conserve e congelati, tale scelta diventa meno gravosa sull'ambiente, più gustosa e ricca di sostanze protettive per il benessere psico-fisico.

ALIMENTAZIONE, GUSTO E SALUTE

Cosa c'è di più naturale che assaporare il gusto di un alimento che piace quando si ha fame o rifiutarsi di mangiare quando si è sazi oppure il cibo non è buono?

Il piacere legato al consumo alimentare è la modalità attraverso la quale l'evoluzione ha condizionato gli organismi avanzati ad ingerire i cibi più adatti e nella giusta quantità per sopravvivere. Si tratta di un processo iniziato milioni di anni fa che, attraverso lenti adattamenti, ha trasformato gli esseri evoluti - fra cui l'uomo - in soggetti capaci di fare scelte alimentari non legate ai rigidi automatismi che regolano la vita delle specie inferiori.

Nel giro di alcuni decenni - pochissimi nella scala evolutiva - l'esplosione tecnologica, con le sue conseguenze economiche e culturali, ha completamente stravolto l'offerta alimentare, mentre il consumatore rimane - biologicamente parlando - lo stesso di migliaia di anni fa. Il cibo, che da tempo immemorabile era scarso, difficile da conquistare per la maggior parte degli esseri umani, disponibile in maniera episodica, è diventato facilmente accessibile e sempre disponibile. Cibi troppo ricchi e troppo appetitosi concepiti dalle industrie talora più attente alle politiche economiche commerciali che alla densità nutrizionale, mettono in crisi l'efficienza del meccanismo del piacere nella ricerca dell'equilibrio nutrizionale ed incrementano la massa adiposa di un numero sempre maggiore di consumatori. Il soprappeso, un tempo segno di opulenza, indice del benessere economico che consentiva l'accesso alla buona tavola, nelle società industrializzate sta diventando sempre più una malattia delle classi più povere.

A fronte della difficoltà che oggi la regolazione biologica del consumo alimentare sembra conoscere è ragionevole promuovere l'educazione al gusto sin dalla più tenera età. Recuperare l'attenzione ai messaggi derivanti dai sensi, dall'olfatto, dal gusto, dal tatto ma anche dalla vista, affinarne le capacità discriminative potrà aiutarci a meglio governare anche il problema del crescente eccessivo introito energetico che, unitamente alla sedentarietà, è alla base della dilagante epidemia di sovrappeso ed obesità.

Imparare l'arte della degustazione significa acquisire consapevolezza, sapere distinguere, darsi il tempo per odorare, assaporare… in definitiva mangiare, aspetto non trascurabile per contribuire a regolare l'assunzione di cibo, se si tiene conto del fatto che la sazietà si raggiunge dopo circa 20 minuti dall'ingestione. Diventare curiosi delle diverse sensazioni gustative

legate ad aromi e sapori e ritrovare i sapori di base dei cibi, riscoperti nella loro semplicità ci aiuterà a divenire sempre più consapevoli, ma anche esigenti, privilegiando la qualità a scapito della quantità. Tutto questo aiuterà i più piccoli, ma anche i loro genitori.

Nell'ambito della globalizzazione dei consumi, l'educazione e la riscoperta del gusto, il recupero delle tradizioni alimentari culinarie sono strategie per vincere la "seduzione" dell'offerta di molti cibi "trasformati" che assecondano gusti più facili, per evitare l'ingestione acritica di alimenti e pietanze e per non appiattire il consumatore su gusti simili ed omologati (morbido, dolce, cremoso, "scioglievole" oppure salato in modo "arrogante"), tanto da nascondere ogni sapore mentre l'abbondanza di zuccheri semplici, grassi e sale contribuiscono, insieme alla sedentarietà, a far accumulare sempre più grasso al consumatore, rendendolo sempre più di frequente vittima di malattie cardiovascolari, diabete, diversi tipi di tumore.

Recuperare l'attenzione ai messaggi derivanti dai sensi, dall'olfatto, dal gusto, dal tatto ma anche dalla vista ed affinare le capacità discriminative potrà aiutarci a governare meglio anche il problema della non corretta densità energetica e nutrizionale dell'alimentazione che, unitamente alla sedentarietà, è alla base dell'insorgenza di numerose malattie croniche e della dilagante epidemia di sovrappeso ed obesità.

ALIMENTAZIONE E CONVIVIALITA'

Convivialità significa "condividere la tavola": più semplicemente, "mangiare insieme ad altre persone". Di solito si tratta di familiari ma anche di colleghi di studio o di lavoro con cui si trascorre il tempo della mensa; di rado, od occasionalmente, si consumano i pasti insieme a sconosciuti, può capitare nelle antiche trattorie affollate con tavoli grandi, nel vagone ristorante dell'alta velocità oppure in occasione di congressi, crociere, eventi, feste. Ma la condivisione del pasto implica tradizionalmente una preventiva conoscenza, accompagnata da un senso di fiducia oppure di solidarietà. E' comunque un fatto culturale, altamente simbolico, può implicare valori e significati diversi. L'abituale condivisione del pasto, oltre garantire una digestione meno problematica, grazie alla situazione più rilassata, ed al mangiare più lentamente in quanto si alterna cibo e conversazione, può incrementare e valorizzare i rapporti sociali, togliere il senso di spaesamento tipico di chi si trova a mangiare da solo. Per cui è opportuno favorire la convivialità anche tra sconosciuti, come i frequentatori solitari dello stesso ristorante. E bisogna anche impedire con ogni mezzo che venga accesa la televisione - il convitato più prepotente e sgradevole.

E' estremamente comune che, mentre si mangia, si finisca fatalmente a parlare del cibo e della sua preparazione. Ma ciò non è negativo: lo scambio di esperienze culinarie, il confronto tra modi diversi di intendere le ricette, il collegare un alimento con una bevanda, con un viaggio, con una tradizione, con un ricordo, induce in tutti i partecipanti uno stimolo ad approfondire, o addirittura provoca competizione, emulazione. Ben presto coloro che mangiano assieme troveranno il modo di cucinare assieme, o almeno di ritrovarsi nuovamente portando ciascuno un proprio piatto da far assaggiare ed apprezzare.

Se non addirittura arte, il cibo è sicuramente cultura. E come ogni cultura deve essere condiviso, confrontato, modificato usando nuove cotture per gli stessi ingredienti, o cotture tradizionali con ingredienti diversi. E' così che è nata la cucina *fusion*.

La dieta Mediterranea d'Italia (Cilento), Grecia (Koroni), Spagna (Soria) e Marocco (Chefchaouen) è stata inserita nel 2010 nella Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity non solo perché è stata riconosciuta come un sistema transnazionale diffuso di abilità, conoscenze, pratiche e tradizioni nel campo dell'agricoltura, dell'allevamento, della pesca, della trasformazione, della preparazione e del

consumo di alcune categorie di cibi particolarmente salutari, ma anche perché promuove l'interazione sociale attraverso la preparazione ed il consumo comunitario dei pasti nella vita di tutti i giorni e la loro esaltazione negli eventi celebrativi, oltre a tutelare la biodiversità, a proteggere il territorio e a mantenere le tradizioni. L'originalità sottolineata dall'UNESCO è proprio la condivisione, e noi - che di quella dieta siamo i depositari e gli eredi - dobbiamo impegnarci a praticarla al meglio, a valorizzarla e a diffonderla nella sua originalità e nei suoi valori, non solo come strumento di salute, ma anche come esempio di cultura materiale.

LA SICUREZZA ALIMENTARE E NUTRIZIONALE: CHI CONTROLLA E COME LO FA

L'azione di sanità pubblica nel controllo e nella prevenzione delle malattie di origine alimentare è indispensabile per garantire la sicurezza degli alimenti e la tutela dei consumatori.

Nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale tale compito è affidato ai Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende USL ed in particolare ai Servizi di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) ed ai Servizi Veterinari; tali Servizi annoverano al loro interno una vasta gamma di figure professionali come medici, biologi, chimici, agronomi, tecnici della prevenzione, dietisti, veterinari e si avvalgono per l'analisi degli alimenti del supporto tecnico dei laboratori dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale (ISZ) e dell'Agenzia Regionale per l'Ambiente (ARPA).

I Dipartimenti di Prevenzione hanno una consolidata esperienza in materia di controllo degli alimenti e delle relative sedi di produzione e vendita. Ciò consente loro di effettuare i controlli in modo mirato tenendo conto delle attività a maggior rischio per tipologia (ristorazione, laboratori di pasticceria, gastronomia ecc), entità di produzione (grandi centri di produzione pasti, centrale del latte, mercato ortofrutticolo ecc) ed utenza (anziani, bambini, ospiti di strutture ospedaliere ecc). Viene tenuta in considerazione anche la storia di ciascuna attività, ovvero se in passato ha avuto problemi igienico sanitari e se è stata coinvolta in episodi di tossinfezioni alimentari. Analogamente per i campioni di alimenti si tiene conto del tipo di rischio in base ai dati epidemiologici, ai risultati dei controlli pregressi, a specifiche segnalazioni (sistema di allerta) da parte della Comunità Europea, Ministero della Sanità, Regione, altri enti di controllo o semplici cittadini.

I Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione ed i Servizi Veterinari dei Dipartimenti di Prevenzione Italiani controllano ogni anno diverse centinaia di migliaia di imprese alimentari, con quasi 1 milione di interventi di controllo, e danno un sostanziale contributo al sistema di allerta comunitario Rapid Alert System Food and Feed (RASFF) in cui l'Italia mantiene il primato europeo con oltre 550 segnalazioni/anno collocandosi al 7° posto fra quelli i cui prodotti sono stati oggetto di notifica (4° fra i paesi comunitari dopo Germania, Spagna e Francia). Ogni anno i Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione assicurano una importante attività di controllo degli alimenti dietetici, per l'infanzia e dei pesticidi nei vegetali, che ha reso l'Italia il paese

più virtuoso con solo lo 0,3% dei campioni irregolari (fonte Ministero della Salute 2012).

Le nuove norme Europee in materia di sicurezza alimentare a tutela della salute e dell'interesse dei consumatori e della lealtà delle transazioni commerciali prevedono principi e strategie rinnovate, in particolare impegnando chi produce e fornisce alimenti a farsi garante della qualità igienica degli stessi ed i Dipartimenti di Prevenzione dell'Azienda U.S.L. ad accertare che ciò avvenga.

Tuttavia, se da un lato viene accentuata la responsabilità delle imprese assegnando loro un ruolo di autocontrollo, dall’altro non viene meno il compito di controllo e verifica dei pubblici servizi, anzi:

- la vigilanza dei servizi pubblici si integra con l'autocontrollo delle imprese;
- il controllo ufficiale assume una valenza sempre più preventiva entrando nel cuore del processo produttivo, non limitandosi all'esame del prodotto finale.

Ma non basta, si è cercato anche di trasformare le diverse occasioni di incontro con gli addetti alle imprese alimentari in occasioni di confronto e di formazione, ad esempio l’ormai superato libretto sanitario è stato sostituito con corsi di formazione/aggiornamento in materia di igiene alimentare. Non va dimenticato anche come le nuove norme impegnino i Dipartimenti di Prevenzione a ricercare il coinvolgimento dei consumatori e delle loro associazioni. A tal fine sono previste campagne di informazione e di educazione dei consumatori per rafforzare il ruolo fondamentale che essi possono svolgere con le loro scelte ed i loro comportamenti, vigilando sulla sicurezza dei prodotti e preservandola sino al momento del consumo.

Infine, i Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione integrano la sicurezza alimentare - di cui sopra si è ampiamente scritto - con la sicurezza nutrizionale del pasto destinato alle collettività. Tale attività è svolta dai Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione nell’ambito della nutrizione collettiva dedicata a gruppi target - tra cui spiccano per rilevanza l’età evolutiva e l’età geriatrica - tramite interventi di valutazione dell’adeguatezza nutrizionale dei menù nella ristorazione scolastica e delle case di riposo. La rilevanza di tale funzione è strategica, in quanto consente di elevare e mantenere la qualità nutrizionale del pasto agli standard nutrizionali raccomandati dalle Organizzazioni e Società Scientifiche internazionali di riferimento per lo specifico settore.

L'ALIMENTAZIONE IN PRATICA

Dieci buone regole per favorire la tua salute

1. CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI ATTIVO

Controllare il peso è più facile seguendo alcune regole di comportamento alimentare ed uno stile di vita fisicamente attivo. Limita il tempo trascorso davanti al PC o a guardare la televisione; muoviti un po' di più ogni giorno: cammina - al passo di chi è in ritardo per un appuntamento - o la bicicletta per i tuoi spostamenti. Se sei costretto ad usare il bus o l'auto, scendi due fermate prima o parcheggia lontano, usa le scale invece dell'ascensore, esegui personalmente qualche lavoro domestico o manuale, pratica regolarmente un'attività sportiva che ti piace.

2. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

I cibi forniscono i nutrienti necessari per stare bene: non esiste l'alimento "completo" in grado di fornirli tutti nella giusta quantità. Consuma un'ampia varietà di cibi (frutta, verdura, cereali e tuberi, carne, pesce, uova, legumi, latte e derivati, pochi grassi) alternandoli opportunamente nell'arco della giornata e della settimana, scegliendoli nel rispetto della stagionalità. Ricorda che nessun cibo è proibito, ma occorre far attenzione alla quantità.

3. IL TEMPO PER MANGIARE

Mangiare è uno dei piaceri della vita! Farlo in fretta non aiuta la digestione né il senso di sazietà. Fai almeno tre pasti al giorno (colazione, pranzo, cena), eventualmente completati da uno o due spuntini, possibilmente seduto, in un clima tranquillo ed in compagnia. Distribuire regolarmente i pasti nella giornata aiuta a rispettare l'apporto calorico corretto.

4. GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

Modera la quantità di grassi da condimento, in particolare quelli di origine animale (burro, lardo, pancetta, panna..), preferendo quelli di origine vegetale ed in particolare l'olio extravergine d'oliva, da utilizzare preferibilmente, a crudo.

5. PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Il consumo regolare di questi prodotti vegetali aiuta a contenere la densità energetica dell'alimentazione; questi alimenti contengono vitamine, minerali, fibra alimentare ed altri composti utili a prevenire malattie cardiovascolari, obesità, diabete e alcune forme di tumori, ma in genere non ne mangiamo una quantità sufficiente. Prova a cambiare; fino a 5 porzioni fra verdura e frutta fresca di stagione al giorno, cereali ogni giorno e legumi più volte a settimana, riscoprendo ricette - anche di piatti unici - che contengono questi alimenti.

6. IL SALE? MEGLIO POCO, PREFERENDO QUELLO IODATO
Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina: e quel "pizzico" che sia iodato; limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.). Quando fai la spesa, scegli alimenti "naturalmente" poco salati (ad esempio frutta e verdura, pasta, e pane poco salato o senza sale).

7. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA
Asseconda sempre il senso di sete, anzi, tenta di anticiparlo bevendo almeno 1.5-2 litri di acqua al giorno e anche di più quando fa caldo o pratichi attività fisica.

8. EQUILIBRIO E MODERAZIONE
Non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", ma soltanto abitudini alimentari buone o cattive. Qualsiasi cibo può rientrare in uno stile di vita sano. Cerca di equilibrare le tue scelte nel corso della giornata! Se il tuo pranzo conteneva molti grassi, scegli una cena più leggera. Non sentirti in colpa perché preferisci un alimento piuttosto di un altro. Invece, consuma questi cibi con moderazione e scegline altri per equilibrare e variare la dieta. Questo è fondamentale per stare in buona salute. Se le porzioni sono moderate ed il consumo occasionale, è più facile mangiare tutti gli alimenti che ci piacciono senza dovercene privare.

9. L'ALCOL? SE SÌ, CON MODERAZIONE
L'alcol non è un nutriente, quindi non è "utile" al nostro organismo, ed è inoltre ricco di calorie che ovviamente contribuiscono all'aumento del peso corporeo. Se non sei un consumatore di bevande alcoliche, continua così; se desideri consumarle, fallo con moderazione, meglio durante i pasti, dando la preferenza alle bevande a basso tenore alcolico quali vino e birra (ad esempio uno-due bicchieri di vino -pari a 125 ml - per le donne e due-tre per gli uomini al giorno).

10. ZUCCHERI, DOLCI, BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI
Sono uno dei peccati di gola a cui è impossibile resistere, ma facciamolo senza esagerare, ricordando poi che l'uso di prodotti "light" (leggeri) e dolcificanti sostitutivi dello zucchero non permette di ridurre il peso corporeo se non si riduce la quantità totale di calorie e non si aumenta l'attività fisica quotidiana. Attenzione, l'uso abituale di bevande gassate e zuccherate fornisce abbondanti calorie, senza aumentare il senso di sazietà.

(Fonte: Linee Guida per una sana alimentazione INRAN 2003, modificato; EUFIC 10 regole per una sana alimentazione, modificato)

Meno sale per tutta la famiglia

Ricordati che riducendo gradualmente il consumo di sale si migliora la sensibilità gustativa apprezzando cibi poco salati, senza per questo rinunciare al gusto:

- Quando fai la spesa, acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette, anche delle acque minerali.
- Quando sono disponibili, scegli prodotti a basso contenuto di sale (ad esempio pane ed altri derivati dei cereali senza aggiunta di sale: ad esempio il pane "sciapo" toscano).
- Riscopri il piacere di una buona cucina e riduci il consumo di piatti industriali, sughi già pronti o cibi in scatola.
- Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
- Aggiungi meno sale alle ricette: pasta e riso possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza.
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto.
- A tavola, metti solo olio e aceto: sarà più facile non aggiungere sale ai piatti già cucinati!
- Non aggiungere sale nelle pappe dei tuoi bambini almeno per tutto il primo anno di vita ed abituali ad apprezzare cibi poco salati.
- Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio con pochissimo sale. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati.
- Se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale.
- Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati.
- Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.
- Se proprio trovi il menù insipido: solo un pizzico di sale, ma iodato.
- E' stato osservato che un uso moderato ma costante di peperoncino piccante, soprattutto se fresco, permette di ridurre la quantità di sale nei cibi.

Fonte: Società Italiana di Nutrizione Umana - SINU

Modifiche graduali delle abitudini: come procedere

È molto più facile fare cambiamenti graduali del proprio stile di vita piuttosto che farli tutti in una volta: prendi nota per qualche giorno degli alimenti e delle bevande che consumi, dai pasti principali agli snack.

La prima colazione è scarsa?
Per fare la prima colazione bastano pochi minuti! Metti la sveglia 5 minuti indietro ed inizia bene la tua giornata alimentare. Il menù deve essere semplice ma vario: non devono mai mancare latte o yogurt, frutta, cereali, marmellata o miele.

I tuoi cibi preferiti e le tue ricette sono ricchi di grassi e ti fanno prendere peso?
- Preferisci metodi di cottura che non richiedano l'aggiunta di grassi. Utilizza padelle e pentole con fondo antiaderente, cottura a pressione, ecc.
- Utilizza olio extravergine d'oliva piuttosto che burro o margarina. Impara a dosare l'olio con un cucchiaino.
- Prova una versione più "leggera" delle tue ricette preferite: con un pizzico di sale e di olio in meno; oppure mangiane una porzione più piccola e riempi il piatto con un contorno di verdure.
- Ricorda, gli aromi e le spezie sono condimenti che danno sapore e non contengono calorie.
- Al bar, evita tramezzini e panini ricchi di grassi e fatti preparare un panino più semplice, possibilmente con verdure, e per finire una spremuta d'arancia.
- Al ristorante, scegli piatti poco elaborati e ricette a base di legumi o verdure; concludi con la frutta o con una macedonia.
- In pizzeria, la pizza margherita è un piatto unico da integrare con un contorno di verdura, frutta o macedonia.
- Sostituisci nei dolci fatti in casa burro, strutto e margarina con yogurt magro o purée di frutta; al posto del mascarpone usa la ricotta.

Mangi troppa poca frutta e/o verdura?
- Per iniziare, prova a mangiare un solo frutto o una porzione di verdura in più al giorno.
- Riscopri ricette e piatti unici a base di verdura, continua sempre con un contorno di verdura.
- Inserisci la frutta a colazione e prova la macedonia per un gustoso spuntino.

LA GIORNATA ALIMENTARE

Ripartizione delle calorie nella giornata

Una buona giornata alimentare è necessariamente abbinata ad un'adeguata dose quotidiana di attività fisica: almeno 30 minuti al giorno per gli adulti e 60 minuti per i bambini da inserire in uno stile di vita attivo: preferire l'uso delle scale all'ascensore, camminare o andare in bicicletta invece di usare l'auto, dedicarsi a lavori domestici o manuali, praticare un'attività sportiva.

CONSIGLI UTILI PER ACQUISTARE, CONSERVARE, PREPARARE, CUCINARE GLI ALIMENTI

Acquistare consapevolmente

La buona riuscita di una ricetta comincia a maturare con la scelta degli ingredienti giusti. Questo principio vale sia dal punto di vista del gusto, sia sotto il profilo nutrizionale: quando facciamo la spesa acquistando gli ingredienti che ci servono per preparare i nostri piatti preferiti e/o della tradizione familiare siamo responsabili, almeno in parte, dell'apporto energetico e nutritivo della nostra alimentazione quotidiana.

La lista della spesa, oltre ad assicurarci di non dimenticare nulla di importante, serve anche per darci delle precise indicazioni d'acquisto. Va compilata rigorosamente a stomaco pieno (per evitare che l'appetito ci spinga ad esagerare con i cibi più "pesanti"), in un momento di tranquillità e dopo aver pianificato il menù della giornata (o i menù della settimana, a seconda della frequenza con cui si effettuano le spese) in modo da raggiungere una dieta equilibrata. Limitiamo quindi gli alimenti ricchi di zuccheri semplici e grassi (formaggi, insaccati, alcuni tipi di carne, frutta secca, dolci, bibite) ed eliminiamo per quanto possibile le fonti di grassi idrogenati e trans come la margarina e molti cibi confezionati. Chiaramente la coerenza è d'obbligo: la lista va seguita scrupolosamente e non devono essere fatte troppe aggiunte "emozionali" basate sull'appetibilità dei cibi che ci troviamo di fronte e sui messaggi della pubblicità.

Il posizionamento degli articoli all'interno dei supermercati riveste un ruolo fondamentale nelle nostre scelte d'acquisto. Infatti, i prodotti più redditizi per il rivenditore sono molto visibili e facilmente accessibili, mentre quelli più economici sono solitamente collocati alla fine del percorso abituale degli acquirenti, per evitare che questi ultimi riempiano subito il loro carrello. Privilegiamo l'essenziale rispetto al superfluo, quindi evitiamo la maggior parte dei cibi poco sani, con calorie vuote e cioè a scarsa densità nutrizionale (snack, merendine, alimenti già precucinati); in questo ambito un importante strumento di aiuto per il consumatore è rappresentato dall'etichetta nutrizionale.

In Italia gli alimenti, generalmente, vengono venduti corredati da un'apposita etichetta che elenca gli ingredienti in ordine di peso decrescente e, in molti casi, anche da una tabella nutrizionale. Questi dati sono importanti per conoscere la composizione degli alimenti e l'impatto che

potrebbero avere sulla nostra alimentazione, quindi è bene esaminare sempre l'etichetta nutrizionale dei prodotti. Prima di acquistare è importante leggere sulle etichette: la data di scadenza, le istruzioni per la conservazione e gli ingredienti, scegliendo ad esempio alimenti in cui è indicata la tipologia di grasso aggiunto preferendo quelli contenenti oli di oliva rispetto a quelli che contengono “oli vegetali” (solitamente oli di palma o cocco, ad alto contenuto di grassi saturi).

L’elenco degli ingredienti è la lista di tutte le sostanze usate nella preparazione e presenti nel prodotto finito.

Anche gli additivi sono considerati ingredienti e devono essere menzionati in etichetta per categoria di appartenenza in virtù della funzioni tecnologica svolta. Gli additivi che figurano più comunemente sulle etichette alimentari sono gli antiossidanti (per prevenire il deterioramento da ossidazione), i coloranti, gli emulsionanti, gli stabilizzanti, gli agenti gelificanti, gli addensanti, i conservanti e i dolcificanti. Nell’Unione europea (UE) tutti gli additivi alimentari sono identificati da un numero preceduto dalla lettera E. Le etichette dei prodotti devono riportare sia la funzione dell’additivo nell’alimento finito (ad esempio regolatore di acidità) sia la sostanza specifica usata, utilizzando il riferimento al relativo numero E o alla sua denominazione (ad esempio E330 o acido citrico).

I modelli di etichetta adottati possono essere due. Nella versione semplificata riportano il valore energetico per 100 g o ml di prodotto, seguito dal contenuto di proteine, carboidrati e grassi. Nella versione completa si aggiunge il contenuto di zuccheri; la presenza di acidi grassi: saturi, monoinsaturi, polinsaturi, il colesterolo; oltre le fibre alimentari e il sodio. Per le vitamine e i componenti minerali (calcio, fosforo, magnesio, zinco e iodio) la facoltà di menzione scatta quando le quantità superano il 15% dell’apporto nutritivo giornaliero. Se la pubblicità evidenzia in qualche modo la presenza di vitamine, nell’etichetta nutrizionale occorre precisare, a fianco del contenuto vitaminico, anche la copertura percentuale rispetto alla razione giornaliera raccomandata. La lettura dell’etichetta nutrizionale è utile anche per verificare la concentrazione di sodio contenuta nei prodotti confezionati e acque minerali. Nella tabelle di seguito, sono indicate un esempio di etichetta nutrizionale e la classificazione del contenuto di sodio nelle preparazioni alimentari.

ESEMPIO DI ETICHETTA NUTRIZIONALE

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	PER 100 g	PER PORZIONE (31,5 g)
Valore energetico	kcal 443 (kj 1864)	kcal 139 (kj 587)
Proteine	10,00 g	3,20 g
Carboidrati Di cui zuccheri	69,20 g 3,00 g	21,80 g 0,90 g
Grassi di cui Acidi grassi saturi Colesterolo	14,00 g 4,06 g 7,00 mg	4,40 g 1,28 g 2,21 mg
Fibra	2,50 g	0,79 g
Sodio	0,60 g	0,19 g

CLASSIFICAZIONE DEL CONTENUTO DI SODIO NELLE PREPARAZIONI ALIMENTARI

	SODIO Na	SALE
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g/100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g/100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g/100 g

N.B I nomi che indicano la presenza di sale aggiunto sono: sodio (Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio; (1 grammo di sodio = 2,5 grammi di sale)

Conservare e preparare correttamente

In oltre la metà degli episodi di tossinfezione o intossicazione alimentare il luogo di conservazione e preparazione dell'alimento è stato la cucina di casa. I fattori di rischio più comuni sono, oltre all'acquisto da fornitori non autorizzati, lo scorretto mantenimento della temperatura di conservazione, il consumo di cibo crudo o la cottura inadeguata, un tempo eccessivo fra preparazione e consumo, una cattiva igiene nella modalità di preparazione. Ne consegue la necessità, una volta fatta la spesa, di adottare una serie di accorgimenti.

- Leggi sempre l'etichetta presente sul prodotti confezionati, con particolare attenzione alla data di scadenza, alle temperature e alle modalità di conservazione.
- Acquista per ultimi gli alimenti refrigerati e surgelati utilizzando borse termiche per trasportarli e riponendoli subito dopo l'acquisto nel frigorifero o nel freezer. Prima di introdurre alimenti in frigorifero controlla, mediante i termometri di cui devono essere dotati, che abbiano la temperatura richiesta per gli alimenti che devono ospitare.
- Se il frigorifero è unico per la conservazione di alimenti diversi, va garantito il mantenimento della temperatura necessaria alla conservazione dell'alimento più deperibile (0-4°C).I prodotti vanno disposti in modo ordinato per evitare promiscuità e conseguentemente contaminazioni fra i diversi tipi di alimenti (es. cibi pronti per il consumo con carni crude, uova od ortaggi). Va evitato l'eccessivo riempimento del frigorifero perché impedisce la circolazione dell'aria e la buona efficienza della refrigerazione. Il frigorifero è senz'altro il luogo più indicato per conservare i cibi deperibili, tuttavia anche in frigorifero gli alimenti hanno un tempo di conservazione limitato. Alcuni alimenti sono più facilmente deperibili di altri, come ad esempio la carne macinata, i prodotti a base di uova e i derivati del latte, i prodotti della pesca, per cui bisogna porre particolare attenzione alla loro preparazione, manipolazione oltre che alla conservazione. Gli alimenti non deperibili (scatole, lattine, bottiglie) vanno posti in ambienti puliti, lontani da fonti di luce eccessiva, calore e umidità; occorre, inoltre, fare attenzione allo stato di conservazione delle confezioni.

Inoltre, le comuni norme igieniche per la preparazione degli alimenti prevedono che:

- le verdure e la frutta devono essere ben lavate e pulite o sbucciate prima di essere cucinate o mangiate crude;
- le carni, il pesce e i molluschi bivalvi (cozze, vongole, ecc.), le uova devono essere consumate ben cotte, al fine di distruggere eventuali microrganismi patogeni;
- per preparazioni che prevedono l'impiego di uova crude o poco cotte, da riservare ad adulti sani, vanno utilizzate uova freschissime prodotte da centri autorizzati, adoperate immediatamente prima del consumo (es. condimento alla carbonara) o, dopo una rapida preparazione, riposte, ben protette, in frigorifero sino al momento del consumo. La pasta fresca

ripiena e più in generale le paste fresche vanno consumate cotte, va evitato l'assaggio di prodotto crudo;

- gli alimenti devono essere consumati subito dopo la cottura o, se ciò non è possibile, raffreddati rapidamente e conservati al più presto in frigorifero; il raffreddamento lento di un alimento cucinato è una pratica usuale ma pericolosa poiché può favorire lo sviluppo di batteri che producono tossine;
- occorre evitare di mettere gli alimenti ancora caldi in frigorifero pena l'innalzamento della temperatura di tutti gli alimenti ivi presenti;
- gli avanzi di un pasto vanno riposti ben protetti in frigorifero, tenendo presente che i cibi cotti non si conservano per più di qualche giorno;
- occorre ricordare che un cibo contaminato dopo la cottura per un'errata manipolazione o conservazione e semplicemente riscaldato può essere veicolo di malattia, ecco perché è consigliabile preparare porzioni/quantità che possono essere consumate subito. E’ necessario che il riscaldamento dei cibi precotti o precucinati assicuri il raggiungimento della temperature di cottura (75°C) al “cuore” del prodotto, per garantire l'eliminazione completa di eventuali microrganismi che possono aver inquinato il cibo dopo la cottura.

Infine, ma non ultimo per importanza, le comuni pratiche igieniche personali e degli ambienti dedicati alla preparazione degli alimenti prevedono che:

- è necessaria un'accurata igiene personale ed una attenta pulizia di indumenti ed attrezzature;
- le mani devono essere ben lavate prima di toccare qualsiasi alimento, in particolare dopo avere toccato animali, dopo l’uso dei servizi igienici, dopo avere toccato terra, piante, oggetti sporchi o aver frequentato luoghi affollati (autobus, ospedali, scuole, palestre), dopo avere starnutito o essersi soffiati il naso. Le mani, inoltre, vanno lavate anche quando si passa dalla preparazione di un cibo ad un altro. La salubrità di un alimento può essere compromessa dal contatto con mani che hanno precedentemente toccato un alimento non pulito. Le mani, infine, non devono essere asciugate sugli abiti o su grembiuli o con asciugamani non puliti. La pulizia dell'ambiente, degli utensili, del frigorifero e dei materiali che vengono a contatto con i cibi è fondamentale per prevenire le malattie trasmesse attraverso gli alimenti; è consigliabile utilizzare piani

di lavoro lavabili e sanificabili diversi dal legno o altro materiale facilmente usurabile;
- Il frigorifero deve essere mantenuto in condizioni di perfetta efficienza, controllando che la temperatura si mantenga tra 0°C e +4°C.

Focus su frutta e verdura: istruzioni per l'uso

Acquistare un prodotto fresco e di buona qualità significa anche risparmiare poiché vengono ridotti gli scarti che si verrebbero a produrre dopo alcuni giorni di frigorifero. Soprattutto per la frutta e gli ortaggi più deperibili è meglio cadenzare il più possibile gli acquisti.

Quando si acquistano frutta e ortaggi è sempre consigliabile:

- scegliere prodotti di stagione: sono meno costosi ed hanno una qualità
- superiore rispetto alle primizie e a quelli tardivi.
- preferire prodotti di provenienza locale, o quantomeno nazionale: è noto che i prodotti raccolti molto tempo prima di essere consumati perdono in qualità nutrizionale e sapore. I prodotti che non fanno lunghi viaggi per raggiungere le nostre tavole sono vantaggiosi anche dal punto di vista ecologico.
- acquistare prodotti di media grandezza: sono migliori rispetto a quelli molto grandi, duri e fibrosi, e a quelli di grandezza inferiore al normale, immaturi e comunque antieconomici.
- scegliere prodotti freschi e sani: pomodori, melanzane, peperoni devono presentare una superficie liscia, senza "unghiature" ed imbrunimenti, lattughe, indivie, scarole, radicchi rossi e verdi, sedani e finocchi devono avere foglie lucenti e turgide e sia il taglio che le lamine fogliari non devono presentare imbrunimenti. Le foglie degli ortaggi freschi devono essere crespe, fragili, di un bel verde, le radici o il torsolo sodi, lisci, di color chiaro. Foglie e radici flaccide o legnose, più o meno ingiallite, indicano prodotti non freschi che hanno perduto gran parte del loro valore nutritivo;
- fare attenzione agli sprechi: acquistando frutta e verdure non va perso di vista il loro valore nutritivo, e, a parità di questo, si può risparmiare acquistando le specie meno costose. Attenzione, però, a non lasciarsi ingannare da offerte falsamente vantaggiose dietro le quali possono nascondersi prodotti non freschi o con grandi quantità di scarto.

Va ricordato, inoltre, che per i prodotti ortofrutticoli freschi venduti sfusi, va riportato su cartelli apposti ben in vista sulla merce, oltre al prezzo, le seguenti indicazioni:

nome (es. mele)

varietà (es. golden, fuji, ...)

origine (Nazione, es. Italia, ed eventualmente zona di produzione, es. Emilia-Romagna)

categoria (es. extra, prima, seconda)

Quando i prodotti sono venduti in imballaggi preconfezionati (cassette o vaschette), oltre alle indicazioni sopra richiamate, deve essere riportato il peso netto (o il numero di pezzi nella confezione), l'imballatore e/o speditore, nonché l'eventuale utilizzo di sostanze chimiche per trattamenti post-raccolta (agenti di rivestimento, conservanti, ecc.).

E' senz'altro consigliabile la conservazione di frutta e verdura in luogo fresco e umido, meglio in frigorifero. Va comunque tenuto presente che non tutti gli ortofrutticoli sopportano bene il freddo. La temperatura ideale per agrumi, ananas, banane, melanzane, peperoni, pomodori verdi, cetrioli si aggira fra i 7 e i 12 °C, superiore quindi a quella di un frigorifero domestico che in genere viene regolato a 0-4°C.

Gli imbrunimenti che si possono ritrovare all'interno di banane, melanzane e peperoni, le aree alterate all'interno di un pomodoro accompagnate dal gusto "pastoso" della polpa sono tutti fenomeni conseguenti a "danni da freddo". Nei frigoriferi tradizionali, ad un solo vano, si verificano in genere forti oscillazioni di temperatura e vi è una notevole differenza fra la parte superiore e quella inferiore. E' quindi preferibile conservare gli ortofrutticoli sensibili al freddo nella vaschetta inferiore del frigorifero solo per pochi giorni. Nei frigoriferi a più vani, invece, si può conservare tra 0,5 e 10°C (quest'ultimo è il vano cantina). Nel vano cantina è quindi possibile conservare per più giorni gli ortofrutticoli sensibili al freddo senza danni.

Per alcuni prodotti può essere consigliabile la conservazione fuori frigorifero (ad esempio, banane e zucche). Gli ortaggi a bulbo come la cipolla e l'aglio vanno conservarti a temperatura ambiente ed al buio, ma soprattutto separatamente, poiché possono trasmettere odori anomali ad

altri cibi. Le patate possono essere conservate a temperatura ambiente o con blanda refrigerazione, ma si raccomanda sempre al buio per evitare che germoglino: ricorda la parte germogliata è tossica e va eliminata. Occorre ricordare che l'esposizione alla luce - oltre che il prolungato tempo di conservazione – è tra le cause della diminuzione del contenuto in vitamine idrosolubili degli alimenti.

Per quanto riguarda la preparazione, gli ortofrutticoli freschi vanno sempre sottoposti ad abbondanti ed accurati lavaggi con acqua corrente, anche per eliminare eventuali tracce di antiparassitari. Il lavaggio in acqua corrente è indicato anche per i prodotti già pronti per il consumo.

La preparazione ed il taglio è bene che siano effettuati poco prima dell'uso ed è, inoltre, consigliabile per le verdure:

- utilizzare tutte le foglie verdi,
- tagliarle in pezzi di media grandezza o non tagliarle affatto,
- usare per la cottura poca acqua,
- metterle a cuocere quando l'acqua raggiunge il bollore coperte con un coperchio,
- non aggiungere sale,
- non prolungare la cottura che va fermata appena le verdure sono tenere,
- recuperare l'acqua di cottura (ricca di sali minerali) per preparare salse e condimenti,
- servirle in tempi brevi dopo la preparazione.

Preferisci frutta e verdura di stagione e di origine locale: spendi meno e la qualità è migliore.

CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA

Riferimento "Ricettario per le strutture scolastiche delle Regione Veneto"

		INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE			AUTUNNO		
		gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
FRUTTA	Albicocche												
	Anguria												
	Arance												
	Clementine												
	Fragole												
	Mele												
	Meloni												
	Pere												
	Pesche												
	Susine												
	Kiwi												
	Uva												
ORTAGGI	Asparagi												
	Bieta												
	Carota												
	Carciofi												
	Cetrioli												
	Cavolfiori												
	Cipolla												
	Fagiolini												
	Fagioli												
	Finocchi												
	Lattuga												
	Melanzane												
	Patate												
	Peperoni												
	Pomodori												
	Piselli												
	Radicchio												
	Spinaci												
	Verze												
	Zucchine												
	Zucca												

Periodo di raccolta

Periodo di commercializzazione

RICETTE PER LA SALUTE DELLA DONNA NELLA TRADIZIONE CULINARIA ITALIANA

Stefania Ruggeri - Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura Centro Alimenti e Nutrizione - Roma

Essere donna oggi comporta un grande impegno: lo studio, il lavoro, la casa, i figli, la famiglia. Siamo travolte e stritolate dalle mille responsabilità, ma non dobbiamo mai dimenticare di prenderci cura della nostra salute.
Seguire delle buone abitudini alimentari, sani stili di vita (non fumare, non bere in eccesso), fare un po' di esercizio fisico saranno una garanzia per il nostro benessere, renderanno più sicura un'eventuale gravidanza e aumenteranno le probabilità che i nostri figli nascano sani. Forse non lo sappiamo, ma molti organi importanti del feto si formano molto presto: entro un mese dal giorno del concepimento, quando ancora la gravidanza non è stata accertata.

Gli stili di vita e lo stato di salute di una donna sono, quindi, molto importanti per far sì che una gravidanza vada a buon esito.

L'obesità e il fumo aumentano l'infertilità femminile, il rischio di aborti spontanei e di parti prematuri. La carenza di folati, vitamine del gruppo B, aumenta il rischio di alcune gravi malattie congenite come i Difetti del Tubo Neurale (spina bifida, labiopalatoschisi) e anche di alcune cardiopatie. Gli acidi grassi omega 3, contenuti nel pesce e nella frutta secca, invece, contribuiscono positivamente allo sviluppo cerebrale del feto.

Essere delle donne sane è quindi fondamentale, ancor prima di una gravidanza.

Per prepararci a quest'evento non dobbiamo però necessariamente mangiare in modo noioso: possiamo variare nelle scelte alimentari, divertendoci con il cibo, ma facendo attenzione a non trascurare alcuni alimenti nella nostra dieta.

Tra le ricette della tradizione culinaria italiana, riportate in questo volume, ne abbiamo scelte tre che vorremmo segnalare alle donne poiché contengono alcuni nutrienti chiave per la loro salute, per stimolare la fantasia in cucina e per imparare a non nutrirsi solo con le solite e tristi insalatone.

Queste tre ricette sono anche molto facili da realizzare, per godere del piacere del cibo da sole, in coppia, in famiglia o anche durante una bella serata in compagnia degli amici.

La pasta con carciofi e fave, tipica della tradizione marchigiana è un piatto particolarmente ricco di folati, vitamine che riducono il rischio di malattie cardiovascolari, di malattie congenite e di nascite premature. Grazie alla presenza del carciofo, contiene, inoltre molti composti antiossidanti. Le fave arricchiscono ulteriormente la ricetta di fibra, che riduce i livelli di colesterolo e di glucosio nel sangue. Per una versione ancora più salutare provatela con una pasta di tipo integrale.

La fregola con pesce e verdure è un utilissimo piatto unico: energia dai carboidrati, ma ricco in acidi grassi omega 3 del pesce, che proteggono la donna e aiutano lo sviluppo del futuro bambino. Se non avete a disposizione la fregola che è un tipo di pasta prodotta in Sardegna potete sostituirla con del cous-cous, più facile da trovare in commercio.

Infine: La pappa col pomodoro.

Questo semplicissimo piatto è un vero concentrato di antiossidanti. Il licopene, infatti, contenuto nel pomodoro è uno dei più potenti antiossidanti naturali e ha effetti preventivi su molti tipi di tumore tra cui quello della mammella. Il licopene moltiplica la sua attività antiossidante con la cottura prolungata: i 40 - 50 minuti necessari per preparare la pappa non saranno tempo perso.

RICETTE D'ITALIA TRA GUSTO E SALUTE

Con la collaborazione dei colleghi del gruppo Alimenti e Nutrizione SitI e dei Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione di alcune ASL italiane, nonché il supporto del gruppo Diseguaglianze nella Salute SitI, sono state selezionate alcune ricette/pietanze tipiche regionali (almeno 3 per Regione), preferendo ricette e combinazioni alimentari tipiche del patrimonio alimentare mediterraneo, o comunque piatti unici da completare - per un pasto equilibrato dal punto di vista nutrizionale - con un contorno di verdura ed una porzione di frutta.

Il termine *piatto unico* dal punto di vista nutrizionale è utilizzato per indicare una ricetta che da sola assicura l'apporto di quei nutrienti che normalmente ci sono forniti dal "primo" e dal "secondo" piatto. Esempi tipici: la pasta con legumi (a tale proposito si ricordano le proprietà delle proteine dei cereali e delle proteine dei legumi di completarsi reciprocamente), le paste asciutte con condimento di carne, pesce e formaggio, le minestre con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc.

Tradizionalmente, il piatto unico - a pranzo o a cena - si completa con verdura e frutta.

La descrizione della ricetta fa riferimento a quanto riportato nei ricettari di cucina regionali: per ciascuna ricetta sono indicati gli ingredienti previsti per quattro persone, sono descritte le modalità di preparazione ed in alcuni casi approfonditi alcuni aspetti - piccole curiosità gastronomiche - legati a particolari alimenti o modalità di preparazione tipici regionali. Nella maggioranza dei ricettari l'olio extravergine di oliva (olio EVO) e gli altri condimenti vengono indicati genericamente con la dizione q.b. (quanto basta), invece in questo ricettario i dietisti hanno anche indicato - riportandolo nella ricetta - quantità standard di condimento, a seconda della modalità di preparazione richiesta. Lo stesso dicasi per il sale, sempre genericamente indicato con la dizione q.b.; questo condimento non è stato quantificato e si sottolinea nuovamente l'importanza di ridurre progressivamente l'uso di sale da cucina nella preparazione delle ricette, utilizzandone - se necessario - "un pizzico iodato".

Per ciascuna ricetta è stato calcolato l'apporto energetico (espresso in kcal) e di macronutrienti (espresso in g e % dell'energia) per singola porzione; i valori riportati sono stati calcolati integrando i dati di composizione degli alimenti INRAN con la banca dati IEO.

Infine, in tutte le ricette è indicato il costo economico per singola porzione; la stima dei costi è stata realizzata considerando i prezzi di mercato nel mese Settembre 2013 a Roma, riportati in due diversi ipermercati afferenti a cooperative e catene di supermercati presenti sul territorio nazionale (UniCOOP e Carrefour). Per ciascun ingrediente previsto nelle ricette è stato calcolato il costo medio tra i prezzi indicati nei due ipermercati considerati (escludendo eventuali offerte), considerando sia un prodotto di marca industriale che un prodotto di marca UniCOOP o GS/Carrefour.

Dal punto di vista nutrizionale - pur trattandosi nella quasi totalità dei casi di piatti unici - l'offerta gastronomica è estremamente eterogenea: si va da ricette con un valore energetico di circa 300 kcal/porzione (ad esempio la pappa al pomodoro, la zuppa di funghi e castagne o il tortino di alici e scarole) fino a ricette che raggiungono le 1000 kcal/porzione (ad esempio la paniscia, l'ossobuco alla milanese con risotto giallo o la frittata di pasta). Ovviamente la densità energetica delle ricette dipende prevalentemente dalla quota lipidica prevista; in linea generale, ricette che prevedono più alimenti di origine animale in combinazione tra loro (ad esempio uova e formaggi o carne e formaggi) hanno una densità energetica nettamente superiore rispetto a ricette dove prevalgono o si trovano esclusivamente alimenti di origine vegetale. Anche dal punto di vista dei costi, l'economicità maggiore è delle ricette a prevalente componente vegetale, mentre i costi aumentano per le ricette che prevedono la presenza più alimenti di origine animale (ad esempio carne e formaggi).

Considerando un individuo con un fabbisogno energetico di 2000 kcal/die, la quota energetica di riferimento indicata per il pranzo è di circa 800 kcal, se riserviamo ad esempio 150 - 200 kcal per verdura di contorno e frutta a fine pasto, la quota energetica rimanente (fino a 600 - 650 kcal) è da dedicare al piatto unico o alla ricetta tradizionale. Per quanto riguarda le ricette "più caloriche" vale la pena ricordare che la densità energetica può essere significativamente ridotta anche con una modesta variazione dei grassi o dei condimenti, senza per questo rinunciare al gusto. Dal punto di vista del profilo nutrizionale, alcune ricette che prevedono un elevato contenuto in alimenti di origine animale sono associate ad un aumento dell'assunzione di acidi grassi saturi, anche in questo caso, la densità nutrizionale potrebbe essere variata utilizzando olio extravergine di oliva in luogo di altri condimenti o controllando le porzioni di tali ricette.

Piccoli suggerimenti, ricordando che le regole di una sana alimentazione ci dicono che per star bene “nessun cibo è proibito ma è una questione di quantità”. Imparare a prestare attenzione alle caratteristiche gustative dei cibi, selezionando la qualità a scapito della quantità, può essere una buona ricetta per aiutarci a recuperare - tra le ricette tipiche della tradizione culinaria italiana - la “saggezza alimentare” che l’uomo odierno sembra avere perduto.

Ricette dell'Abruzzo

CANNELLONI ALL'ABRUZZESE

Ingredienti:

Per l’impasto:

Farina di grano	350 g
Farina di granturco	150 g
Tuorlo d’uovo	1
Acqua	q.b.
Sale	q.b.

Per il ripieno:

Uova	5
Carne mista macinata*	400 g
Pecorino macinato	100 g
Olio EVO	2 cucchiai
Noce moscata	1 pizzico
Cannella	1 pizzico
Sale	q.b.

*agnello, manzo, maiale in proporzioni eguali

Preparazione:

Impastare la farina di grano con quella di granturco, aggiungere il tuorlo d’uovo, l’acqua e il sale fino ad ottenere una pasta un po' dura.
Preparare dei quadrati di sfoglia, cuocerli per pochi minuti in acqua salata, scolarli e allargarli sul tavolo.
Far rosolare la carne macinata e impastarla con le uova, il pecorino, la noce moscata; rosolare questo ripieno e quindi porne una porzione su ogni riquadro.
Arrotolare i cannelloni e disporli in una teglia.
Spennellarli con il rosso d'uovo, spolverizzarli con la cannella e far cuocere in forno a 150°C per circa 20 minuti.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 768; Proteine g 43,68 (23%); Lipidi g 26,19 (31%); Carboidrati g 95,30 (46%).

Costo per porzione: 1,60 €

ARROSTICINI ABRUZZESI CON CONTORNO DI PEPERONI

Ingredienti:

Carne ovina per arrosticini	600 g
Olio EVO	2 cucchiai
Limone	succo di ½ limone
Rosmarino	1 rametto
Peperoni	800 g
Sale	q.b.
Pepe macinato	q.b.
Spiedini in legno	q.b.

Preparazione:

Tagliare la carne in cubetti e infilarli sugli spiedini, lasciando libere le estremità.
Tenendo ben separati gli arrosticini gli uni dagli altri, disporli in un piatto e irrorarli con l'olio; rigirarli in modo da ungerli su tutti i lati e spolverizzarli con pepe e sale.
Nel frattempo, in una padella a parte, cuocere in un filo d'olio a fuoco vivace i peperoni, puliti e tagliati a pezzetti, poi salarli e completare la cottura.
Dopo aver insaporito gli arrosticini con un ramoscello di rosmarino, spruzzarli con il sugo di limone (se piace), dopodiché lasciar marinare per qualche minuto.
Se si dispone della classica furnacella per arrostire, prepararla con braci o carbone, disporre gli arrosticini sopra la brace, girandoli dopo un paio di minuti per uniformare la cottura ungendoli di tanto in tanto con il ramoscello di rosmarino intriso dell'olio della marinatura.
In alternativa, utilizzare una griglia, una piastra o il forno.

Consiglio:
La carne degli arrosticini deve contenere una percentuale di grasso pari a ¼ del suo peso, quindi del 25%; questo per impedire che durante la cottura diventi troppo asciutta e inevitabilmente dura.

Durante la cottura degli arrosticini, non tenere la fiamma troppo alta, poiché si rischierebbe di bruciarli oppure di renderli troppo secchi.

Curiosità:

Gli arrosticini sono un piatto tipico della cucina Abruzzese, apprezzati sia in Italia che all'estero; essi sono degli spiedini di circa 25-30 cm di carne di ovino (castrato o pecora), tagliata in piccoli cubetti di 1 cm per lato, e nascono dalla tradizione pastorizia della regione: infatti, il gran numero di pecore e agnelli allevati in Abruzzo ha fatto sì che questa carne avesse un grande utilizzo e una notevole diffusione.
La cottura tradizionale dell'arrosticino avviene sul "rustillire" (o furnacella), particolare braciere di piccole dimensioni dove gli arrosticini possono essere rigirati e cotti senza difficoltà. Può essere utilizzato a questo fine un tratto di grondaia riempito di carbonella, ponendo gli arrosticini fianco a fianco, appoggiati sui due bordi.
Generalmente la cottura a brace non comporta ulteriori condimenti, ma alcuni amano profumare gli arrosticini con un rametto di rosmarino imbevuto in olio e pepe oppure, occasionalmente, spolverizzarli con del peperoncino tritato.
Nella preparazione casalinga, non potendo disporre della brace, che conferisce all'arrosticino il caratteristico sapore, si può marinarli brevemente in olio e pepe, aggiungendo secondo i gusti rosmarino e limone e ricorrere (senza però gli stessi risultati) ad una griglia, una piastra o un forno.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 350; Proteine g 31,80 (36%); Lipidi g 21,3 (55%); Carboidrati g 8,40 (9%).

Costo per porzione: 3,10 €

CANNAROZZETTI ALLO ZAFFERANO

Ingredienti:

Cannarozzetti*	500 g
Ricotta	300 g
Guanciale	100 g
Zafferano	1 bustina
Olio EVO	1 cucchiaio
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

*tipo di pasta molto simili ai ditali

Preparazione :

In un tegame far colorire il guanciale dadolato in poco olio.
Cuocere i cannarozzetti in abbondante acqua salata, scolarli e metterli nel tegame.
Aggiungere la ricotta, il pepe, lo zafferano e far amalgamare il tutto. Servire subito.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 518; Proteine g 22,25 (17%); Lipidi g 13,65 (24%); Carboidrati g 81,73 (59%).

Costo per porzione: 1,70 €

CARDONE IN BRODO CON POLPETTINE

Ingredienti:

Uova	6
Fegatini di pollo	100 g
Formaggio pecorino grattugiato	100 g
Farina bianca	q.b.
Limoni	2
Formaggio parmigiano grattugiato	150 g
Carne di maiale macinata	200 g
Cardo	1 da 1,2 kg
Brodo di cappone o di tacchino	1,5 l
Sale	q.b.

Preparazione:

Pulire accuratamente il cardo: togliere le prime coste più dure e, alle rimanenti, asportare i filamenti e la pellicina bianca. Tagliare poi le coste a piccoli pezzi e metterli in un recipiente; coprirli abbondantemente di acqua fredda acidulata con succo di limone (per non farli annerire) e lasciarli così per almeno tre ore, affinché perdano l'eventuale sapore amarognolo che a volte li caratterizza. Trascorso questo tempo scolarli e lessarli in acqua bollente salata, acidulata con succo di limone e nella quale si sarà stemperata poca farina bianca. Scolarli di nuovo e immergerli in acqua fredda per alcuni minuti, quindi levarli, premerli leggermente tra le mani e porli in una terrina. Impastare con la carne di maiale 3 uova (tuorlo e albume) e il formaggio pecorino. Mescolare bene, quindi ricavare delle piccole polpettine e lessarle in poca acqua salata. A parte, sbattere le 3 uova con il parmigiano e un pizzico di sale. Versare il composto di uova sui cardi, mescolando bene con un cucchiaio di legno, poi mettere tutto in una pentola, unire il brodo, le polpettine di carne e i fegatini tagliati a pezzetti: porre il recipiente sul fuoco e lasciarvelo sino a quando avrà raggiunto l'ebollizione, poi servire.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 517; Proteine g 51,12 (40%); Lipidi g 31,85 (56%); Carboidrati g 5,65 (4%).

Costo per porzione: 2 €

Ricette della Basilicata

LAGANE E CECI (LASAGNE E CECI)

Ingredienti:

Per l’impasto:

Farina di grano duro	400 g
Acqua/sale	q.b.

Per il sugo:

Olio EVO	6 cucchiai e ½
Aglio	1 spicchio
Pomodori pelati	150 g
Foglie di basilico	3-4
Ceci	200 g
Bicarbonato di sodio	½ cucchiaino
Sale	q.b.

Preparazione:

Mettere a bagno i ceci in acqua e bicarbonato per dodici ore. Preparare le lagane impastando la farina con acqua e un pizzico di sale; stendere la sfoglia e tagliarla a fettuccine larghe un centimetro.
Dopo aver scolato i ceci, sciacquarli sotto l'acqua corrente, metterli a cuocere in una pentola (possibilmente di coccio) con acqua abbondante e senza sale. A parte, scaldare in una terrina l'olio e lo spicchio d'aglio, da togliere quando imbiondisce. Unire i ceci, poi i pomodori, le foglie di basilico e il sale; infine cuocere a fuoco basso. Lessare la pasta e condirla con il sugo.

Curiosità:

Lagane e ceci è uno tra i piatti più rappresentativi della gastronomia lucana. Questo piatto viene anche definito "piatto del brigante", infatti, i boschi del Vulture erano infestati nella seconda metà del XIX secolo da briganti chiamati anche scolalagane, per la quantità di pasta che amavano mangiare.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 372; Proteine g 16,70 (18%); Lipidi g 4,14 (10%); Carboidrati g 71,30 (72%).

Costo per porzione: 0,45 €

CIADEDDA

Ingredienti:

Fave fresche	1,5 kg
Patate	600 g
Carciofi	1,2 Kg (6 carciofi)
Pancetta	150 g
Cipolle gialle	400 g
Olio EVO	3 cucchiai
Sale	q.b.
Peperoncino	q.b. (se gradito)
Succo di limone	1

Preparazione:

Pelare le patate e affettarle, sgusciare e pelare le fave, pulire e tagliare in quattro i carciofi. Affettare le cipolle e tagliare a dadi la pancetta, poi metterle nel tegame con l'olio e soffriggerle per circa mezz'ora; unire poi le fave, le patate e i carciofi, salare in modo uniforme, coprire e portare a cottura a fuoco lento.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 511; Proteine g 32,52 (26%); Lipidi g 21,19 (37%); Carboidrati g 50,73 (37%).

Costo per porzione: 2,40 €

PECORA ALLA LUCANA

Ingredienti:

Carne di pecora	800 g
Aceto di vino bianco	800 ml
Cipolle rosse	400 g
Pomodori maturi	400 g
Patate	400 g
Soppressata*	100 g
Coste sedano	2
Peperoncini (preferibilmente di Senise IGP)	2
Pecorino grattugiato	60 g
Olio EVO	3 cucchiai
Sale	q.b.

*La *soppressata* è un salume sopraffino, simile alla salsiccia ma con procedure di lavorazione diverse e qualità delle carni utilizzate molto raffinate. E' un prodotto agroalimentare tradizionale della Basilicata.

Preparazione:

Rimuovere il grasso visibile dalla carne di pecora, disossarla e tagliarla a tocchetti, raccogliendoli in una zuppiera. Versarvi sopra l'aceto di vino bianco e una pari quantità di acqua e lasciar marinare per almeno 30 minuti.
Nel frattempo affettare sottilmente le cipolle e metterle in un tegame con l'olio.
Soffriggerle su fiamma molto bassa per almeno 20-30 minuti (il tempo della marinatura), aggiungendo ogni tanto qualche mestolino di acqua bollente, per evitare che si colorino troppo.
Nel mentre, pelare i pomodori maturi e tagliarne la polpa a cubetti; lavare e tagliare a fettine la costa di sedano e tagliare la soppressata a pezzettini.
Togliere la carne dalla marinata e asciugarla, poi disporla nel tegame e farla rosolare, sempre su fiamma bassa, da tutti i lati.
Unire il sedano, i pomodori, la soppressata e il peperoncino.

Coprire con acqua calda a filo, regolare di sale e proseguire la cottura a pentola semicoperta su fiamma bassissima per almeno un paio d'ore, mescolando di tanto in tanto.
Mezz'ora prima della fine della cottura, pelare e tagliare a dadini le patate, e aggiungerle nella pentola. Se necessario, aggiungere altra acqua bollente, ma alla fine della cottura il liquido deve essersi tutto ritirato.
Servire con una spolverata di pecorino.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 722; Proteine g 35,90 (20%); Lipidi g 54,30 (68%); Carboidrati g 23,90 (12%).

Costo per porzione: 4,20 €

Ricette della Calabria

RIGATONI ALLA PASTORA

Ingredienti:

Rigatoni	280 g
Salsiccia a nastro	150 g
Ricotta	200 g
Pecorino grattugiato	40 g
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

Liberare la salsiccia dal suo involucro, sbriciolarla e metterla in un pentolino con 3-4 cucchiai di acqua. Portare il tutto a bollore in un recipiente coperto per almeno 15 minuti o fino a quando la salsiccia non avrà perso il suo grasso.
Nel frattempo cuocere i rigatoni.
Filtrare il liquido di cottura della salsiccia e utilizzarlo subito per sciogliere la ricotta in una grossa zuppiera. Regolare di sale e aggiungere il pepe, se piace. Se non dovesse essere sufficiente il grasso della salsiccia per questa operazione, aggiungere qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. I pezzetti di salsiccia possono essere utilizzati per altre preparazioni.
Scolare la pasta, versarla nella zuppiera, mescolare bene e servire subito, accompagnando con pecorino grattugiato.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 473; Proteine g 20,40 (17%); Lipidi g 19,60 (37%); Carboidrati g 57,40 (46%).

Costo per porzione: 0,60 €

STOCCO ALLA MAMMOLESE O ”STOCCU A MAMMULISI”

Ingredienti:

"Stocco di Mammola" (stoccafisso)* spugnato a pezzi	1 kg
Patate	1 kg
Pelati o salsa di pomodoro	1 kg
Cipolla rossa	1
Peperoni essiccati (di resta) o peperoncini	4
Olive in salamoia	q.b.
Olio EVO	5 cucchiai
Sale	q.b.

* Lo *stoccafisso* è il merluzzo artico norvegese (*Gadus morhua*), conservato per essiccazione. Nell'Italia meridionale viene chiamato "Pesce stocco". Prima di essere consumato, deve venire ammollato.

Preparazione:

In un tegame di terracotta (tiana) far soffriggere nell’olio la cipolla affettata. Mettere poi i pelati o la salsa e cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti. Salare e aggiungere le patate a spicchi e, dopo pochi minuti, lo stocco a pezzi. Lasciar cuocere a fuoco lentissimo per circa 20 minuti, poi aggiungere le olive e i peperoni, e mescolare con molta attenzione o agitando l’intero tegame. Spegnere il fuoco e, dopo aver fatto riposare per qualche minuto, servire. A piacere si possono aggiungere le ventresche (trippiceji) del pesce stocco.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 451; Proteine g 36,29 (32%); Lipidi g 17,73 (35%); Carboidrati g 38,93 (33%).

Costo per porzione: 4,20 €

LAGANEDDE ALLA PECORAIA

Ingredienti:

Per le laganedde:

Farina di semola di grano duro	300 g
Acqua tiepida	q.b.
Sale	1 cucchiaino

Sugo:

Provola silana	50 g
Ricotta secca salata grattugiata	65 g
Salsiccia	100 g
Pancetta affumicata	65 g
Fungo porcino	1 di grandi dimensioni
Peperoncino piccante (facoltativo)	q.b.
Olio EVO	1 cucchiaio e ½
Sale	q.b.

Preparazione:

Laganedde: versare la farina a fontana sulla spianatoia, aggiungere il sale e l'acqua un po' alla volta. Lavorare energicamente per qualche minuto fino ad ottenere un impasto liscio, omogeneo e dalla consistenza piuttosto morbida. Far riposare per circa mezz'ora. Trascorso questo tempo, usando il matterello, stendere la pasta facendo una sfoglia sottile e tagliarla a lagane (tagliatelle irregolari). Sugo: in un tegame scaldare l'olio, insaporirvi la salsiccia sbriciolata e la pancetta tagliata a dadini. Mescolare, aggiungere il fungo porcino tagliato a fettine, regolare con attenzione il sale, coprire e lasciar cuocere per circa 20 minuti.
Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, sgocciolarla sul piatto da portata e condirla con la salsa, la provola tagliata a dadini e la ricotta salata grattugiata grossolanamente e, se piace, cospargere la pasta con il peperoncino sbriciolato. Servire a tavola ben caldo.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 531; Proteine g 23,70 (18%); Lipidi g 21,93 (37%); Carboidrati g 63,54 (45%).

Costo per porzione: 2,10 €

Ricette della Campania

PIZZA ALLA NAPOLETANA

Ingredienti:

Per l'impasto:

Farina 00	250 g
Lievito di birra	10 g
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Acqua tiepida	q.b.

Per il condimento:

Olio EVO	1 cucchiaino
Strutto	q.b.
Acciughe	2
Mozzarella	100 g
Pomodori	200 g
Origano	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione:

Disporre a fontana la farina sul marmo del tavolo di cucina e nel mezzo mettere il lievito di birra sciolto in due dita di acqua tiepida, un pizzico di sale, un pizzico di pepe e impastare il tutto servendosi di altra acqua tiepida. Lavorare la pasta energicamente in modo che risulti morbida ed elastica. Formare poi una palla e lasciarla lievitare per un paio di ore in luogo caldo e coperta. Quando la pasta sarà ben gonfia, rovesciarla sul marmo spolverizzato di farina, impastarla un altro pochino, poi spianarla con le mani in un disco che si disporrà in una teglia di 25-30 cm di diametro, unta di strutto. Spianare ancora la pasta con le dita e tirarla con le mani aperte. Sgocciolare sulla pizza un filo d'olio, spalmarci una noce di strutto, poi disporre le acciughe lavate, spinate e ridotte in filetti, la mozzarella a dadini e i pomodori privati della pelle e dei semi fatti in pezzi. Condire con sale, pepe, una forte pizzicata di origano e un filo di olio.
Passare la teglia in forno rovente e lasciare cuocere per una ventina di minuti.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 706; Proteine g 19,04 (11%); Lipidi g 14,78 (19%); Carboidrati g 132,70 (70%).

Costo per porzione: 0,50 €

PASTA CON IL PESCE (SCIALATIELLI ALLA PESCATORA)

Ingredienti:

Scialatielli*	350 g
Gamberetti	100 g
Cozze	100 g
Vongole	100 g
Calamari	100 g
Passata di pomodoro	100 g
Vino bianco	1 bicchiere
Aglio tritato	1 spicchio
Sale, pepe	q.b.

*Gli scialatielli sono un formato di pasta fresca usato nella cucina campana, tipici di Amalfi; il loro nome si presume derivi da due parole dialettali "scialare" (godere) e "tiella-i" (padella).

Preparazione:

In un tegame scaldare l'aglio e il prezzemolo in 4 cucchiai d'olio. Unire i calamari, i gamberetti, le cozze, le vongole e il vino.
Unire il passato di pomodoro e cuocere a fuoco moderato per 15 minuti. Nel frattempo lessare gli scialatielli in abbondante acqua bollente e salata, scolare e condire con la salsa preparata.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 381; Proteine g 21,18 (22%); Lipidi g 3,40 (8%); Carboidrati g 70,64 (70%).

Costo per porzione: 2,60 €

ZUPPA DI SCAROLE E FAGIOLI (IRPINIA)

Ingredienti:

Scarola riccia	1 Kg
Fagioli cannellini (*)	1 Kg
Peperoncino	q.b.
Sedano	1 costa
Pane abbrustolito a dadini	200 g
Aglio	q.b.
Olio EVO	3 cucchiai
Sale	q.b.
Parmigiano grattugiato	facoltativo

(*) Se i cannellini non sono freschi, tenerli a bagno 12 ore prima di procedere.

Preparazione:

Lessare i cannellini con aglio in camicia e una costa di sedano.
Tagliare la scarola a julienne non troppo sottile e sbollentarla in acqua bollente salata (conservare l'acqua bollente).
Soffriggere, in un tegame di coccio, aglio e peperoncino nell'olio; aggiungere la scarola ed i cannellini a strati. Bollire per 30 minuti, aggiungendo eventualmente poca acqua della scarola.
Condire con olio, sale e pepe, aggiungendo i dadini di pane ed eventualmente spolverizzare di parmigiano.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 469; Proteine g 26,96 (23%); Lipidi g 13,26 (25%); Carboidrati g 64,42 (52%).

Costo per porzione: 0,50 €

FRITTATA DI PASTA

Ingredienti:

Spaghetti	500 g
Olio EVO	7 cucchiai
Sale e pepe	q.b.
Pecorino/ parmigiano grattugiato	100 g
Provola o provolone a dadini	250 g
Pancetta	150 g
Uova intere	6
Latte	q.b.

Preparazione:

Cuocere la pasta al dente, condirla con olio e metterla da parte. Se invece si ha della pasta conservata dal giorno prima, ammorbidirla con un po' di olio o salsa di pomodoro e mescolare (se era pasta al ragù, ancora meglio!). Aggiungere, se lo si gradisce, un goccio di latte, salare e pepare.
Nel frattempo tagliare la provola a dadini, grattugiare il parmigiano, sbattere le uova, tagliare la pancetta a tocchetti e saltarla in un po' di olio.
Versare la pancetta ed il suo grasso nella pasta, unire sia il formaggio grattugiato che quello tagliato, le uova e mescolare in modo che tutto il condimento si amalgami bene con la pasta.
Versare in una padella abbondante olio e farlo riscaldare a fuoco vivace; a questo punto aggiungere la pasta con tutto il condimento per alcuni minuti. Verificare con la forchetta se la base si è cotta abbrustolendosi per bene (deve aver fatto la crosticina).
Solo a quel punto prendere un piatto grande o un coperchio, e girare la frittata.
Far scivolare la frittata nella padella e cuocere l'altro lato: quando avrà raggiunto il giusto grado di cottura, spegnere il fuoco e metterla a riposare in un piatto da portata rivestito con carta assorbente per fritti.
E' buona calda, ma ancora più buona fredda.

Curiosità:

La frittata di maccheroni è una ricetta tipica della cucina napoletana anche se dei maccheroni non c'è traccia. Vengono infatti usati per lo più vermicelli, bucatini o spaghetti. Nata come ricetta per utilizzare la pasta avanzata, è poi

diventata una preparazione a sé, dove economia e fantasia possono andare d'accordo.
La frittata di maccheroni, a Napoli, è anche sinonimo di gita, scampagnata o allegra giornata al mare.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 1095; Proteine g 58,00 (21%); Lipidi g 54,00 (44%); Carboidrati g 101,00 (35%).

Costo per porzione: 1,70 €

PASTA E PATATE NAPOLETANA

Ingredienti:

Pasta di grano duro	360 g
Patate	6 di medie dimensioni
Cipolla	1
Sedano	q.b.
Parmigiano grattugiato	40 g
Provolone del Monaco DOP	100 g
Olio EVO	1 cucchiaio e ½
Sale	q.b.
Rosmarino	1 rametto

Preparazione:

Lavare e tagliare le patate a cubetti. Tagliare a pezzettini la cipolla e il sedano (foglie con gambo) e farli rosolare nell'olio. Intanto mettere sul fuoco un pentolino con dell'acqua e farla intiepidire.
Quando la cipolla sarà imbiondita, calare le patate. Aggiungere acqua tiepida e cuocere per 20 minuti circa a fiamma moderata, coprendo con un coperchio. Tagliare il provolone a pezzetti e preparare il parmigiano grattugiato. Con l'aiuto di un mestolo di legno schiacciare qualche patata ormai cotta e aggiustare di sale. Calare la pasta e, se necessario, aggiungere altra acqua al composto di patate. Quando la pasta sarà al dente spegnere il fuoco, aggiungere il provolone e una parte di parmigiano e amalgamare. Servire ben caldo con il restante parmigiano e, per finire, decorare con un rametto di rosmarino.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 703; Proteine g 25,69 (15%); Lipidi g 17,40 (22%); Carboidrati g 117,87 (63%).

Costo per porzione: 2,40 €

PAPACELLE RIPIENE

Ingredienti:

Papacelle (Presidio Slowfood)	8
Mollica di pane raffermo	q.b.
Uova	2
Capperi	q.b.
Olive nere snocciolate	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Parmigiano	4 cucchiai
Sale e pepe	q.b.
Olio EVO	2 cucchiai

Preparazione:

Ammorbidire la mollica di pane nell'acqua o nel latte. In una ciotola mettere il pane ammorbidito, le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, i capperi, il parmigiano, il prezzemolo tritato, le uova, il sale e il pepe. Amalgamare bene. Lavare le papacelle, tagliare la calotta superiore senza romperla, svuotarle dai semi, imbottirle con il composto ottenuto e appoggiarvi sopra la parte superiore. Metterle in una teglia da forno con un filo di olio, coprire la teglia e farle cucinare in forno a 200°C per 25 minuti circa. Scoprire e far cucinare per altri 10 minuti.
Se è di gradimento potete aggiungere all'impasto un po' di salsiccia sbriciolata, la papacella sarà ancora più gustosa.

Curiosità sulle papacelle:

La papacella napoletana è un peperone, dalle bacche piccole, un poco schiacciate e costolute (ecco perché si dice riccia), molto carnosa e saporitissima: ideale per le conserve tradizionali sottaceto oppure sottolio. Le bancarelle dei mercati partenopei, a partire dal mese di luglio fino ai primi freddi, traboccano di peperoni colorati ma solo i napoletani autentici sanno cogliere a colpo d'occhio le autentiche papacelle ricce. In realtà riconoscerle non è difficile: le papacelle veraci sono piccole, raggiungono al massimo gli 8-10 cm di diametro.

Le bacche hanno colori decisi che variano dal verde intenso al giallo sole (i frutti gialli sono generalmente più grandi) o dal verde al rosso vinato.

La dolcezza della polpa è l'elemento peculiare che distingue la papacella da altre varietà di aspetto simile ma dal gusto decisamente piccante. Il profumo è particolarmente intenso, con note fresche ed erbacee. La semina può essere effettuata dalla seconda metà di marzo alla prima decade di luglio, mentre la raccolta, eseguita a mano, avviene dalla seconda metà di giugno ai primi di novembre.

La papacelle possono essere consumate fresche, arrostite, saltate in padella, al forno, oppure farcite. Le bacche conservate sotto aceto di vino rosso rappresentano invece l'ingrediente principe dell'insalata di rinforzo, tipico piatto delle feste natalizie partenopee.

http://www.fondazioneslowfood.it/presidi-italia/dettaglio/2995/papaccella-napoletana

Valori nutrizionali per porzione: kcal 231; Proteine g 11,22 (19%); Lipidi g 12,28 (48%); Carboidrati g 20,09 (33%).

Costo per porzione: 1,20 €

Ricette della Emilia Romagna

LASAGNE ALLA BOLOGNESE

Ingredienti per 6 persone:

Pasta all'uovo – lasagne	(300 g farina, 3 uova)
Carne macinata	300 g
Besciamella	½ l (50 g burro, 50 g farina, ½ l latte, sale, pepe)
Parmigiano Reggiano grattugiato	70 g
Vino bianco secco	½ bicchiere
Polpa di pomodoro	250 g
Cipolla	1
Carota	1
Burro	q.b.
Olio EVO	3 cucchiai
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

Pasta lasagne: sul piano di lavoro disporre la farina a fontana e sgusciarvi le uova. Impastare per circa dieci minuti. Se la pasta risultasse troppo morbida aggiungere un po' di farina, se troppo soda un po' d'acqua. Formare una grossa palla, coprirla con un tovagliolo e lasciarla riposare per un quarto d'ora. Con il matterello tirarla a sfoglia non troppo sottile e poi ricavarne tanti rettangoli. Lessarli, pochi alla volta, in abbondante acqua salata bollente, scolarli al dente e stenderli ad asciugare su un telo da cucina.
Ragù: in un tegame scaldare tre cucchiai d'olio e insaporirvi la carota e la cipolla tritate. Aggiungere la carne macinata, farla colorire, poi bagnarla con il vino e lasciar evaporare. Salare, unire la polpa di pomodoro e cuocere per mezz'ora. Alla fine insaporire con un pizzico di pepe.
Besciamella: in un pentolino lasciar fondere il burro e unire la farina mescolando velocemente. Diluire il composto versando a filo il latte tiepido e continuare a mescolare fino a quando la besciamella inizia a bollire. Salare, diminuire la fiamma e cuocere per circa venti minuti. Insaporire con un pizzico di pepe.
Lessare le lasagne in acqua bollente salata e stenderle su un telo da cucina. In una pirofila imburrata fare un primo strato di lasagne, distribuire sulla superficie alcuni cucchiai di ragù e di besciamella, spolverizzare con

Parmigiano Reggiano e distribuire fiocchetti di burro. Fare un altro strato di lasagne e condimento, continuare fino a esaurimento degli ingredienti. Finire con besciamella e ragù. Porre in forno a 180°C per mezz'ora.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 589; Proteine g 26,11 (18%); Lipidi g 30,28 (46%); Carboidrati g 56,76 (36%)

Costo per porzione: 1,40 €

TORTELLINI IN BRODO

Ingredienti per il ripieno:

Lombo di maiale	300 g
Prosciutto crudo	300 g
Mortadella di Bologna (presidio Slowfood)*	300 g
Parmigiano Reggiano	450 g
Uova di gallina	3
Noce moscata	q.b.

*http://www.fondazioneslowfood.it/presidi-italia/dettaglio/3313/mortadella-classica

Preparazione del ripieno:

Tenere a riposo il lombo per due giorni con sopra un battuto composto di sale, rosmarino ed aglio, quindi cuocere a fuoco lento con un po' di burro, poi togliere dal tegame e ripulirlo del suo battuto. Infine, possibilmente col battilardo, tritare molto finemente il lombo, il prosciutto e la mortadella e impastare il tutto col parmigiano e le uova, aggiungendo l'odore della noce moscata. Mescolare l'impasto a lungo fintanto che risulti ben amalgamato e deve essere lasciato riposare per almeno ventiquattro ore, prima di riempire i tortellini. Naturalmente la bontà del ripieno, dipende dalla qualità delle materie prime impiegate.

Brodo:

Per gustare un buon tortellino, è indispensabile disporre di un ottimo brodo che si ottiene utilizzando carne di pollo e manzo insieme.

Ingredienti per la sfoglia:

Farina tipo 00	400 g
Uova intere	4
(all'occorrenza si può aggiungere mezzo guscio d'acqua)	
Farina per la lavorazione	1-2 cucchiaini

Preparazione della sfoglia:

Lavorare a mano l'impasto con un mattarello, la sottile sfoglia così ottenuta, deve essere arrotolata su un canovaccio e fatta leggermente asciugare, a

quel punto è pronta per essere stesa sul tagliere ed essere tagliata in riquadri.

Forma del tortellino:

I riquadri devono avere una forma di cm 4 - 4,5 per lato, in cui al centro è stata posata la giusta quantità di ripieno. Devono essere confezionati piccoli, in modo da poter essere contenuti in buon numero, in un cucchiaio da minestra.

Preparazione del tortellino:

Ripiegare il riquadro su se stesso formando, in tal modo, una sagoma triangolare che intreccia i lembi della sfoglia attorno alla punta del dito indice e, con una leggera pressione delle dita, lo chiude. Il tortellino classico deve risultare di 5 g.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 450; Proteine g 18,30 (16%); Lipidi g 10,68 (22%); Carboidrati g 74,85 (62%).

Costo per porzione: 6,40 €

CRESCIONI ALLE ERBE DI CAMPO

Ingredienti per 6 crescioni:

Farina tipo 00	500 g
Strutto (per i crescioni)	75 g (oppure olio EVO 100-150 g)
Latte	¼ l
Lievito	1 bustina
Sale	q.b.
Erbe di campo (rosolaccio, farinaccio)	
oppure bieta, spinaci, cicoria	1 Kg
Aglio	2 spicchi
Olio EVO (per il ripieno)	2 cucchiai e mezzo
Marzolino o Caciotta	250 g

Preparazione:

Mischiare la farina col lievito, fare una fontana di farina e, nel buco centrale, mischiare strutto, latte tiepido e sale; quindi incorporare la farina, lavorare l'impasto, ma non eccessivamente, poi coprirlo e farlo riposare per tre ore circa.
Nel frattempo, lavare le verdure sotto acqua fresca corrente, rimuovere i gambi e metterle in una pentola senza altra acqua che non sia quella che rimane sulle foglie dopo averle sciacquate.
Portare la pentola sul fuoco e far bollire a fuoco moderato per 10 minuti. A metà cottura unire un pizzico di sale.
Quando cotte, mettere le verdure in un colino e pestarle con un cucchiaio in modo da strizzarle. Tritarle grossolanamente con la mezzaluna sul tagliere.
In una padella mettere l'olio, gli spicchi d'aglio spellati, accendere il fuoco e farli ben dorare. Unire le erbe e farle saltare qualche minuto a fiamma vivace. Mettere in una ciotola fino al momento di utilizzarle.
Affettare il formaggio.
Trascorso il tempo di riposo dell'impasto, suddividerlo in sei palline e tirare col mattarello, creando dischi di 2-3 mm di spessore. Distribuire le erbe su una metà di ogni pezzo di pasta lasciando 1 centimetro di bordo ed unire qualche fettina di formaggio.
Richiudere a mezzaluna e sigillare i bordi aiutandosi con i lembi di una forchetta. Cuocere il cassone su una padella antiaderente ben calda, o sull'apposito testo.

Cucinate il crescione alle erbe prima tenendolo in piedi con le dita, per far cuocere il fondo, e poi circa un minuto per lato. Servire subito, ben caldo.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 450; Proteine g 18,3 (16%); Lipidi g 10,68 (22%); Carboidrati g 74,85 (62%).

Costo per porzione: 1,50 €

ERBAZZONE

Ingredienti:

Farina tipo 00	300 g
Burro	60 g
Bietole	1,5 Kg
Parmigiano Reggiano grattugiato	100 g
Uovo	1
Aglio	1 spicchio
Olio EVO	2 cucchiai
Burro	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione:

Mondare, lavare le bietole e farle cuocere in poca acqua leggermente salata per 5 minuti; scolarle, strizzarle e tritarle. Scaldare l'olio in una casseruola e unire l'aglio e le bietole, lasciandole insaporire per qualche minuto. Togliere l'aglio, versare le bietole in una terrina, aggiungere l'uovo, il grana, una presa di sale e mescolare con un cucchiaio di legno, amalgamando bene tutti gli ingredienti. Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, unire al centro il burro, ammorbidito e ridotto a fiocchetti, e impastare versando l'acqua necessaria fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Stendere la pasta con il matterello ricavandone due dischi molto sottili, uno del diametro della teglia (20-22 cm) e l'altro più grande e leggermente più spesso. Foderare con il disco più grande la teglia unta di burro, versare sopra il composto di bietole spianandone la superficie, coprite con il disco più piccolo e saldarlo al bordo della pasta sottostante. Punzecchiare con i rebbi di una forchetta la superficie e infornare a 190°C per circa 30 minuti. Volendo, l'erbazzone si può preparare con un solo disco di pasta, lasciando scoperto il ripieno.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 450; Proteine g 18,3 (16%); Lipidi g 10,68 (22%); Carboidrati g 74,85 (62%).

Costo per porzione: 1,50 €

Ricette del Friuli Venezia Giulia

AGNOLOTTI FRIULANI

Ingredienti:

Per gli agnolotti:

Farina bianca	400 g
Uova	4
Acqua tiepida	q.b.
Sale	q.b.

Per il ripieno:

Patate	500 g
Cannella in polvere	1 cucchiaino
Zucchero	20 g
Brandy	2 cucchiai
Prezzemolo	1 ciuffo
Menta	qualche foglia
Cipolla	1
Brodo di carne	2 l
Burro	150 g
Parmigiano grattugiato	20 g
Sale	q.b.

Preparazione:

Preparare la pasta. Sulla spianatoia versare a fontana la farina, aggiungere un pizzico di sale e sgusciare le uova. Cominciare ad amalgamare l'impasto lavorandolo con la punta delle dita. Assumerà un aspetto "sbriciolato"; a questo punto aggiungere qualche cucchiaio di acqua tiepida, quanto basta per ottenere un impasto morbido ed elastico. Coprirlo con un tovagliolo e lasciarlo riposare per almeno mezz'ora.
Nel frattempo lavare le patate, farle bollire per 30-40 minuti a seconda della grossezza; passarle sotto l'acqua fredda, pelarle e ridurle con lo schiacciapatate in un passato. Aggiungere la cannella, lo zucchero e il brandy, mescolando bene, e infine il prezzemolo e la menta, tritati finemente.
In una casseruola mettere 50 g di burro e la cipolla affettata finemente; far cuocere a fuoco moderato, per qualche minuto e alla fine incorporare il passato di patate. Regolare di sale.

Stendere la pasta, non troppo fine, sulla spianatoia infarinata; ricavare dei dischi usando un bicchiere da vino. Porre al centro di ogni disco un po' di ripieno e passare con le dita o con un pennello un po' d'acqua lungo i bordi; ripiegarlo a metà. Si ottengono così degli agnolotti a semicerchio. Farli asciugare per circa un'ora su una superficie infarinata, evitando di sovrapporli.
Portare a bollore il brodo di carne e far cuocere gli agnolotti per circa 10 minuti. Scolarli molto bene e condirli con il restante burro fuso e il parmigiano grattugiato.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 828; Proteine g 22,50 (11%); Lipidi g 39,40 (43%); Carboidrati g 102,30 (46%).

Costo per porzione: 0,90 €

GNOCCO DI PANE

Ingredienti:

Pane raffermo	500 g
Uovo	1
Prosciutto cotto	100 g
Pancetta affumicata o stufata	50 g
Formaggio parmigiano	100 g
Speck (o prosciutto crudo o mortadella)	100 g
Latte	200 ml
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Farina 00	150 g
Prezzemolo	q.b.

Per il condimento:

Polpa di pomodoro	270 g
Olio EVO	1 cucchiaio e mezzo
Cipolla	1 piccola
Ricotta Stagionata	1 cucchiaio e mezzo
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

Tagliare il pane a dadini, raccoglierlo in una ciotola, bagnarlo con il latte e lasciarlo così per una mezz'ora mescolando ogni tanto in modo che si imbeva completamente.
Nel frattempo, scaldare l'olio in una padella e far appassire dolcemente la cipolla tritata finissima. Quando comincia a prendere colore, unirvi la polpa di pomodoro, il sale e il pepe e lasciar cuocere il sugo, a fuoco lento, per circa un quarto d'ora.
Trascorso il periodo di riposo, strizzare il pane fra le mani, raccoglierlo in una terrina e unirvi il prosciutto tritato, le uova sbattute, il formaggio grattugiato, un cucchiaio di prezzemolo tritato e la farina necessaria per ottenere un impasto consistente.
Insaporire con sale e pepe e lavorare l'impasto con le mani fino a quando non sarà ben amalgamato. Prendendo poco impasto alla volta con le mani

infarinate, formare degli gnocchi rotondi delle dimensioni di una grossa ciliegia.
A lavoro ultimato, tuffare gli gnocchi in abbondante acqua salata in ebollizione e, via via che vengono a galla, tirarli su con la schiumarola e accomodarli in un piatto da portata caldo.
Condirli con il sugo di pomodoro e con la ricotta grattugiata.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 813; Proteine g 41,35 (20%); Lipidi g 23,87 (27%); Carboidrati g 115,37 (53%).

Costo per porzione: 2 €

BISNA

Ingredienti:

Fagioli	320 g
Rape acide (brovada)	300 g
Lardo	80 g
Farina bianca	40 g
Farina di mais	100 g
Aglio	1 spicchio
Cipolla	
Alloro	2 foglie
Sale	q.b.
epe	q.b.

Preparazione:

Per prima cosa preparare una classica zuppa di fagioli lessandoli in abbondante acqua insieme a 50 grammi di lardo macinato.
In un altro tegame far stufare a fiamma dolce le rape acide ridotte a listarelle sottili, per circa 30 minuti. Insaporire con l'alloro, il pepe, il sale e 30 grammi di lardo. Di tanto in tanto aggiungere un po' d'acqua calda per lasciare in umido la preparazione.
Nel frattempo rosolare in 40 grammi di lardo lo spicchio d'aglio e la cipolla affettata, eliminandoli non appena si saranno dorati. A questo punto far soffriggere la farina bianca fino a farla ben tostare.
A metà cottura dei fagioli, unire in pentola anche le rape prima stufate, la farina tostata e la farina di mais. Mescolare con un cucchiaio di legno, aggiustare di sale e pepe e portare a fine cottura procedendo a fiamma moderata.
Infine, servire la vostra bisna, magari accompagnandola con crostini di pane.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 566; Proteine g 23,10 (16%); Lipidi g 22,34 (36%); Carboidrati g 72,56 (48%).

Costo per porzione: 0,60 €

JOTA TRIESTINA

Ingredienti:

Fagioli secchi (ammollati 24 h)	300 g
Crauti	300 g
Pancetta a dadini	100 g
Maiale affumicato	50 g
Aglio	3 spicchi
Alloro	1 foglia
Farina 00	2 cucchiai
Olio EVO	4 cucchiai
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

Ammollare i fagioli per almeno 12 ore.

Mettere i fagioli sul fuoco, coprendoli abbondantemente con acqua fredda non salata, assieme al maiale affumicato, alla foglia di alloro e a 2 spicchi d'aglio.

Mentre i fagioli cuociono, versare 2 cucchiai di olio in un altro tegame e farvi colorire bene la pancetta, quindi unire i crauti, salare e pepare; coprire il recipiente e continuare la cottura a fuoco basso per circa 90 minuti. Controllare spesso i crauti e aggiungere eventualmente altra acqua, per evitare che si attacchino.
Appena prima che i fagioli siano cotti, cioè dopo poco più di un'ora, preparare il soffritto facendo riscaldare il rimanente olio in una padella, aggiungere uno spicchio d'aglio tritato e farlo dorare, quindi unire la farina e, mescolando continuamente, farla imbiondire. Infine, versare il soffritto nella pentola dei fagioli.
A questo punto unire ai fagioli anche i crauti e, se necessario, aggiungere acqua. Salare leggermente, pepare e ultimare la cottura sempre a fuoco basso per altri 15 minuti almeno.
La tradizione suggerisce di consumare la jota tiepida, meglio ancora se riscaldata il giorno seguente.

Una variante prevede l’aggiunta di patate lessate e schiacciate 30 minuti prima della cottura.

Curiosità:

La jota è un piatto tipico triestino, diffuso nella cucina del Friuli Venezia Giulia (particolarmente nelle province di Trieste e Gorizia), del litorale sloveno e dell'Istria. Si tratta di una minestra che nella versione triestina è a base di crauti (in dialetto triestino *capuzi garbi*, cappucci acidi), fagioli e sovente patate; viene insaporita con costine o altra carne di maiale affumicata. Numerose le sue varianti, tra cui quella goriziana, carsolina e bisiaca, che aumentano la quantità di fagioli, o la riducono con l'aggiunta di orzo o mais, sostituiscono tutti o metà dei crauti con la brovada o aggiungono della farina gialla per polenta.

L’etimologia del nome è controversa: potrebbe derivare dal tardo latino *jutta*, brodaglia, che a sua volta originerebbe da una radice celtica.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 449; Proteine g 27,59 (25%); Lipidi g 20,25 (41%); Carboidrati g 41,36 (34%).

Costo per porzione: 0,90 €

Ricette del Lazio

PASTA E BROCCOLI CON L'ARZILLA

Ingredienti:

Broccolo romano	500 g
Pasta corta (ditalini o spaghetti spezzettati)	200 g
Arzilla*	1 kg
Pomodori pelati	200 g
Vino bianco secco	½ bicchiere
Acciughe sotto sale	2 filetti
Sedano	1 piccola costa
Carota	1
Cipolla	1
Aglio	1 spicchio
Prezzemolo tritato	1 cucchiaio
Peperoncino	q.b.
Olio EVO	3 cucchiai

*Arzilla è il nome romanesco della Razza, pesce marino dallo scheletro cartilagineo.

Preparazione:

Preparare il brodo di pesce: spellare l'arzilla, lavarla, tagliarla a pezzi di grandezza media e raccoglierli in una casseruola insieme a sedano, carota e cipolla tagliuzzati, versare acqua che copra a filo gli ingredienti, salare leggermente, portare a bollore e cuocere a fuoco moderato per circa 20 minuti. Prelevare e sgocciolare i pezzi di arzilla, sfilettarli e tenerli da parte, mentre gli scarti e le lische vanno rimessi a sobbollire ancora per circa 30 minuti. In un'altra casseruola scaldare 2-3 cucchiai d'olio, unire l'aglio e farlo dorare leggermente, aggiungere le acciughe dissalate e lasciarle sciogliere, quindi unire il peperoncino, i pelati spezzettati, il vino, il broccolo diviso a cimette, mescolare e cuocere per 5 minuti. Versare nel recipiente il brodo di pesce filtrato, aggiungere una parte dell'arzilla e, dopo 10 minuti, unire la pasta portando a cottura. Completare con il prezzemolo tritato. Servire la zuppa calda.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 418; Proteine g 41,70 (40%); Lipidi g 10,50 (23%); Carboidrati g 41,30 (37%).
Costo per porzione: 2 €

BACCALA' CON I CECI

Ingredienti:

Baccalà già ammollato	800 g
Ceci secchi	250 g
Patate	600 g
Pomodoro pelati	800 g
Aglio	2 spicchi
Cipolla	1
Sedano	1 costa
Alloro	1 foglia
Prezzemolo	q.b.
Olio EVO	3 cucchiai
Peperoncino, sale, pepe	q.b.

Preparazione:

Mettere in ammollo i ceci per 12 ore, quindi scolarli e trasferirli in una casseruola. Riempire la casseruola con acqua fredda, aggiungervi una foglia d'alloro e far cuocere i ceci per un'ora e mezza. Al termine della cottura dei ceci, salarli. In una casseruola rosolare con l'olio, un trito di cipolla, sedano e prezzemolo e l'aglio intero, che bisognerà rimuovere successivamente.
Aggiungervi i pomodori tritati e lasciar cuocere a fiamma dolce per 15 minuti, quindi insaporire di sale e pepe. A questo punto unire anche i ceci già cotti. In un'altra padella, rosolare con dell'olio le patate sbucciate e tagliate a dadini precedentemente. Aggiungere anch'esse nella casseruola con i ceci, tenendo da parte l'olio di cottura. Proseguire la cottura del sugo con i ceci per altri 10 minuti. Tagliare il baccalà in tranci da 50 g, infarinarlo e soffriggerlo nella padella con l'olio delle patate, quindi unirlo alla casseruola sul fuoco. Mescolare il tutto con cura e lasciar cuocere per altri 10 minuti, aggiungendo qualche mestolo di acqua di cottura dei ceci. Servire il baccalà con una macinata di pepe fresco.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 583; Proteine g 59,40 (41%); Lipidi g 14,90 (23%); Carboidrati g 56,10 (36%).

Costo per porzione: 4 €

POMODORI RIPIENI DI RISO ALLA ROMANA

Ingredienti:

Pomodori rossi maturi di medie dimensioni	8 (2 per ogni commensale)
Riso per ogni pomodoro	3 cucchiai (250 g per 4 persone)
Patate	500 g
Capperi	q.b.
Prezzemolo, sale, rosmarino, basilico	q.b.
Olio EVO	3 cucchiai
Sale e pepe nero	q.b.
Mozzarella a cubetti (facoltativa)	1

Preparazione:

Lavare ed asciugare accuratamente i pomodori. Ricoprire con un foglio di carta da forno una teglia, poi, prendendo un pomodoro alla volta, tagliare la parte superiore (come un coperchio) a circa 2 cm dall'alto: mettere da parte il "coperchio" e svuotare con un cucchiaio la parte restante di pomodoro di tutta la polpa, che verrà conservata, e disporli nella teglia.
Ripetere l'operazione per tutti i pomodori, prendere la polpa e tritarla finemente, aggiungendovi anche aglio e prezzemolo, sempre tritati, e sale. Per fare prima si possono anche frullare insieme per tre minuti, aggiungere a questa purea il riso a crudo, mescolandolo bene, e un po' di pepe nero in polvere. Con un cucchiaio riempire fino al bordo ogni pomodoro, guarnendo con una fogliolina di basilico, e coprire con il "coperchio" che si era lasciato da parte. Questa ricetta tipica viene sempre servita con contorno di patate cotte insieme ai pomodori nel forno, che assumono così un gusto davvero particolare; quindi lavare e sbucciare le patate, tagliarle per il senso della lunghezza e disporle intorno ai pomodori nella teglia, dando una bella spolverata di rosmarino e sale, aggiungere l'olio e mezzo bicchiere d'acqua. Cuocere per circa un'ora a 200°C, cioè a temperatura moderata: il succo tirato fuori dai pomodori cuocerà insieme il riso e le patate per un risultato perfetto. Per rendere più "morbida" la preparazione si può aggiungere un cubetto di mozzarella nel ripieno di ogni pomodoro.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 520; Proteine g 17,73 (14%); Lipidi g 14,84 (26%); Carboidrati g 83,97 (60%).

Costo per porzione: 1 €

TORTINO DI ALICI E SCAROLA ALLA ROMANA (EBRAICO-ROMANESCA)

Ingredienti:

Alici fresche	250 g
Scarola	1 cespo
Semi di finocchio	1 manciata
Pomodori ramati	2
Cipollotto fresco	1
Pangrattato	q.b.
Pecorino grattugiato	5 cucchiai
Olio EVO	3 cucchiai
Sale e pepe	q.b.
Vino bianco	q.b.

Preparazione:

Lavare e tagliare a liste di 2 cm la scarola e, a fette sottili, il cipollotto; far stufare il cipollotto in olio e aggiungere la scarola. Far insaporire, sfumare con il vino e lasciar stufare.
Nel frattempo, tagliare i pomodori, svuotarli dai semi e dall’acqua di vegetazione e tagliarli a cubetti.
Aggiungere i pomodori e metà dei semi di finocchio alla scarola e completarne la cottura.
In una ciotola mettere pangrattato, sale e pepe, l'altra metà dei semi di finocchio ed abbondante pecorino grattugiato. Mescolare il tutto con le mani.
Pulire le alici, staccando la testa, liberandole della lisca centrale e staccando la coda ed aprirle a libretto (a Roma si dice “linguarle“). Passare i filetti di alici nel pangrattato da entrambi i lati.
In una teglia rotonda, ben oliata, alternare strati di alici e di scarola, coprendoli con il pangrattato rimasto. L’ultimo strato deve essere di alici.
Infornare a 170°C, fino a che le alici non risultino ben dorate.
Capovolgere la teglia aiutandosi con un piatto, guarnire con pomodoro e servire.

Curiosità:

E’ una ricetta d’origine ebraica, nata attorno al 1660 quando il papa, tra le tante regole imposte, obbligò gli ebrei a mangiare il pesce azzurro. Sono ottime da mangiare sia calde che fredde, in questo caso è un piatto che viene preparato il venerdì per i festeggiamenti del Sabato ebraico, quando è vietata ogni attività al di fuori della preghiera.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 277; Proteine g 19,01 (28%); Lipidi g 13,89 (45%); Carboidrati g 20,09 (27%).

Costo per porzione: 2 €

ZUPPA DI FUNGHI E CASTAGNE ALLA MENTA (VITERBESE)

Ingredienti:

Castagne	200 g
Brodo vegetale	1,5 l
Funghi porcini	400 g
Scalogno	2
Carota	2
Sale	q.b
Olio EVO	1 cucchiaio
Menta fresca	1 mazzetto
Crostini di pane	q.b.

Preparazione:

Lessare le castagne e, quando saranno cotte, farle raffreddare e privarle della buccia e della pellicina.
Affettare gli scalogni e tagliare le carote a pezzetti.
In una casseruola, mettere un filo d'olio e far dorare gli scalogni, quindi aggiungere le carote ed il brodo, coprire e far cuocere a fiamma bassa per 30 minuti.
Nettare ed affettare i funghi e aggiungerli alla zuppa, cuocendo per altri 10 minuti. Mettere la metà dei funghi nel mixer con poco brodo e frullarli. Aggiungere la crema di funghi alla zuppa, unire le castagne a pezzetti e mescolare.
Far andare a fiamma bassa per pochi minuti, il tempo di far insaporire insieme funghi e castagne.
Prima di servire, tritare la menta e aggiungerla alla zuppa.
Servire la zuppa calda, accompagnata con un giro di olio a crudo e crostini di pane.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 328; Proteine g 10,02 (15%); Lipidi g 4,77 (13%); Carboidrati g 65,40 (75%).

Costo per porzione: 2,10 €

Ricette della Liguria

MESCIUA LIGURE

Ingredienti:

Cannellini secchi	100 g
Ceci secchi	100 g
Farro	350 g
Olio EVO	1 cucchiaio e mezzo
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

Ammollare ceci e cannellini in acqua fredda per almeno 12 ore. Il farro, invece, può essere lasciato, sempre in acqua fredda, per soli 30 minuti.
Scolare e risciacquare ceci e cannellini, trasferirli in una pentola capiente e cuocerli (in acqua non salata) a fiamma dolce per almeno un'ora. Contemporaneamente mettere a bollire il farro, per il quale basteranno 40 minuti.
Terminate le due cotture, unire il tutto in una casseruola, aggiungendo un po' d'acqua di cottura e, se necessario, un po' di sale.
Cuocere ancora per qualche minuto, spegnere e servire condendo con olio e pepe nero, meglio se in grani.

Accorgimenti:

Preparare la mesciua è abbastanza semplice, occorre solo avere un po' di tempo a disposizione. A tal proposito, di seguito qualche pratico consiglio. Per velocizzare i tempi di cottura dei legumi, aggiungere un pizzico di bicarbonato e salare solo a cottura quasi ultimata. Aggiungere il sale con troppo anticipo, oltre a rallentare la cottura, bloccherebbe il processo di intenerimento della buccia.
Inoltre, per ottenere un risultato ottimale, durante la cottura lasciare sempre il coperchio leggermente sollevato, in modo da garantire un minimo di interscambio d'aria tra interno ed esterno.

Curiosità:

La mesciua è un piatto tradizionale della cucina spezzina, tipica pietanza della cosiddetta "cucina povera". È una zuppa di legumi e cereali, preventivamente lasciati macerare in acqua e successivamente fatti bollire con tempi di cottura differenti. I diversi ingredienti vengono poi uniti in un'unica pietanza, condita con olio extravergine d'oliva e pepe in grani.
Nel dialetto spezzino il termine "mesciua" significa "mescolanza" e deriva dalla circostanza che la zuppa era tradizionalmente preparata nella zona del porto dai pescatori, con ingredienti scelti in maniera del tutto casuale e mescolati tra loro.
La sua origine sembra risalire al XIV secolo nei borghi della costa occidentale del Golfo dei Poeti, ma è molto probabile che il piatto abbia origini arabe. Altri invece fanno risalire la ricetta a quando, gli scaricatori occasionali del porto della Spezia, venivano pagati in natura a fine giornata, spesso con ciò che "avanzava" dalle operazioni di sbarco e imbarco delle navi. Accadeva spesso, infatti, che si aprissero o si rompessero i sacchi di granaglie o di legumi e così, a fine giornata, i lavoranti si portavano a casa un po' di tutto quello che si era recuperato per farne una zuppa.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 475; Proteine g 24,29 (20%); Lipidi g 7,91 (15%); Carboidrati g 81,81 (65%).

Costo per porzione: 0,90€

AGNOLOTTI VERDI ALLA GENOVESE

Ingredienti:

Farina	550 g
Acqua	½ bicchiere
Uova	7
Spinaci	500 g
Vitello	300 g
Burro	100 g
Bieta	qualche foglia
Prezzemolo	1 ciuffo
Cerfoglio e basilico	q.b.
Cipolle	2
Brodo di carne	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione:

Iniziare preparando il ripieno: pulire, lavare e lessare gli spinaci e le biete, senza aggiungere troppa acqua, e salare. Tritare le cipolle e farle soffriggere in g 50 di burro, poi unire la carne tagliata a pezzi. Farla rosolare, e quando avrà preso colore, bagnarla con un poco di brodo caldo. Coprire con un coperchio e cuocere a fuoco basso per circa due ore. Trascorso questo tempo, passarla nel tritacarne facendo cadere il ricavato in una zuppiera. Strizzare e tritare gli spinaci e le biete e farli soffriggere nel rimanente burro, unendo anche il prezzemolo, il cerfoglio e qualche foglia di basilico, tutto quanto finemente tritato. Lasciar insaporire mescolando accuratamente, poi unire questi ingredienti alla carne macinata, incorporandovi due tuorli. Usare il composto per preparare gli agnolotti.

Preparare la pasta: disporre la farina a fontana, al centro sgusciare le uova, versarvi l'acqua, aggiungere un pizzico di sale e impastare fino ad ottenere una massa elastica. Tirare la pasta a sfoglia sottile, iniziare dall'alto lasciando un bordo di alcuni centimetri,e disporre una fila di palline di ripieno poco distanziate fra loro. Ripiegare sul ripieno la sfoglia e, premendo con le dita, sigillare bene i bordi; poi, con le mani messe di taglio, schiacciare la pasta tra un mucchietto e l'altro e sigillare i due lati. Ritagliare con la rotellina dando agli agnolotti una forma quadrata. Così di seguito sino a esaurimento di pasta e ripieno. Lessare gli agnolotti in abbondante acqua salata a bollore per 3-4

minuti. Sgocciolarli e condirli con sugo di carne ristretto, burro tostato e parmigiano grattugiato. Si possono però condire anche con ragù diversi.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 813; Proteine g 42,47 (21%); Lipidi g 32,11 (36%); Carboidrati g 94,06 (43%).

Costo per porzione: 2,40 €

FARINATA DI CECI

Ingredienti:

Farina di ceci	250 g
Acqua	800 ml
Pepe	q.b.
Olio EVO	1 bicchiere
Sale	q.b.

Preparazione:

Mettere in una terrina la farina nella classica forma a fontana e versare al centro, un poco alla volta, l'acqua. Mescolare il tutto per bene facendo attenzione ai grumi, fino ad ottenere un composto liquido ed omogeneo, che andrà lasciato riposare, coperto con un coperchio e fuori dal frigorifero, mescolando di tanto in tanto, dalle 4 alle 5 ore, fino ad arrivare alle 10 ore.
Trascorso il tempo necessario, è probabile che si sarà formata della schiuma in superficie: toglierla con un mestolo forato. Aggiungere al composto il sale e ½ bicchiere di olio; versare il restante olio in una teglia antiaderente (la tradizione prevedrebbe il rame stagnato o l'alluminio), coprendone tutto il fondo.
Versare il composto di ceci dentro la teglia e cuocere in forno preriscaldato a 220°C per circa mezz'ora, fino a quando la farinata non risulterà di un bel colore dorato; in seguito, spegnere il forno e accendere il grill per circa 15 minuti, cioè fino a quando la superficie della farinata non risulti di un bel colore nocciola.
Quando sarà cotta, sfornare la farinata, cospargerla di sale e pepe macinato, tagliarla a quadrati e servirla ancora calda, magari con un bell'accompagnamento di verdure o aromatizzata con un trito di rosmarino e olio.

Curiosità:

La farinata di ceci è una specialità tipica della Liguria, in particolar modo della città di Genova dove è stata inventata circa 2.000 anni fa.
La farinata è una torta salata molto bassa preparata con ingredienti molto semplici e poveri: farina di ceci, acqua, sale ed olio.
Per quanto riguarda le origini di questo surrogato del pane, dobbiamo andare molto indietro nel tempo, addirittura al periodo dei Greci e dei

Romani, quando, i soldati usavano preparare un "intruglio" di farina di ceci ed acqua che facevano poi cuocere al sole o sul proprio scudo, per sfamarsi velocemente e con poca spesa.
Il risultato era talmente nutriente, che la ricetta sopravvisse alla caduta dell'impero Romano arrivando dritta dritta al Medioevo quando veniva mangiata accompagnata con un trito di cipolle bagnate d'aceto, o con del formaggio fresco.
Proprio legata a questo periodo è la leggenda secondo la quale si racconta che la farinata, come la conosciamo oggi, sia nata nel 1284, per una pura casualità, quando Genova sconfisse Pisa nella battaglia della Meloria.
Al ritorno dalla battaglia, le navi genovesi si trovarono coinvolte in una tempesta ed alcuni barili d'olio e farina di ceci si rovesciarono bagnandosi d'acqua salata.
A causa della scarsità di provviste, fu recuperato tutto il possibile ed ai marinai fu servito quel miscuglio di ceci ed olio che, nel tentativo di rendere meno sgradevole, fu messo ad asciugare al sole ottenendo così una specie di frittella.
Giunti a terra, i Genovesi, decisero di migliorare la ricetta di questa frittella improvvisata, cuocendo la purea che si otteneva in forno.
Il risultato era così buono che per scherno agli sconfitti, venne chiamato l'oro di Pisa.
Nel quindicesimo secolo un decreto, emesso a Genova, ne disciplinava la produzione, allora chiamata "scripilita".
Molto particolari erano i locali, chiamati "Sciamadde", in cui si poteva gustare questa specialità insieme ad un pasto tipico ed un buon bicchiere di vino.
Clienti abituali delle Sciamadde erano in particolar modo gli artisti ed i letterati, tra cui ricordiamo Fabrizio de Andrè, il quale amava frequentare queste locande.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 621; Proteine g 55,9 (36%); Lipidi g 29,15 (42%); Carboidrati g 36,13 (22%).

Costo per porzione: 1,20€

TRENETTE CON PESTO FAGIOLINI E PATATE

Le trenette al pesto, fagiolini e patate è una versione piuttosto antica e arricchita della pasta con pesto, che si può gustare nei locali di cucina tipica in Liguria, e viene definita pesto ricco (o avvantaggiato).

Ingredienti:

Trenette	350 g
Fagiolini	200 g
Patate	2 di medie dimensioni
Olio EVO	2 cucchiai
Sale	q.b.
Basilico	4 foglie

Per il pesto:

Basilico	36 foglie
Pinoli	20 g
Aglio	1 spicchio
Olio EVO	½ bicchiere
Grana Padano	2 cucchiai
Pecorino sardo	2 cucchiai
Sale grosso	q.b.

Preparazione:

Per il pesto: in un mortaio mettere l'aglio sbucciato e un pizzico di sale grosso, quindi con il pestello iniziare a "pestare" con delicatezza in senso rotatorio. Aggiungere il basilico e continuare a lavorare con il pestello. Unire i pinoli e, lentamente, pestare risalendo e scendendo con il pestello intorno alle pareti. Infine, unire i due formaggi grattugiati e l'olio versato a filo. Mescolare brevemente e il pesto è pronto.
Per la pasta e il condimento: lavare i fagiolini e spuntare le parti terminali, quindi lessarli in acqua salata, poi scolarli bene quando ancora risultano croccanti e tagliarli in due o tre parti. Sbucciare le patate, tagliarle a piccoli dadini (del lato di circa 1 cm e mezzo) e metterle a cuocere in abbondante acqua bollente e salata; quando l'acqua riprenderà a bollire, versarvi anche le trenette che, così facendo, saranno pronte insieme alle patate. In

un'insalatiera porre i fagiolini, l'olio ed il pesto precedentemente preparato. Aggiungere qualche cucchiaio di acqua di cottura al composto, per renderlo più cremoso, e mescolare delicatamente in modo da amalgamare bene gli ingredienti. Scolare bene la pasta con le patate, e versarla nel contenitore con il pesto e i fagiolini.
Mescolare ora molto bene tutti gli ingredienti, ma con delicatezza per non spappolare le verdure, impiattare e servire le trenette al pesto patate e fagiolini immediatamente, guarnendo i piatti con una foglia di basilico.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 612; Proteine g 16,95 (11%); Lipidi g 25,14 (37%); Carboidrati g 84,70 (52%).

Costo per porzione: 0,70€

Ricette della Lombardia

MONDEGHILI CON PUREA DI PATATE (MILANO)

Ingredienti per i mondeghili:

Carne tritata	300 g
Uovo	1
Mollica di rosetta di pane bagnata nel latte, strizzata e passata al setaccio	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Buccia gialla di limone	q.b.
Sale	q.b.
Burro	q.b.
Pane grattugiato	q.b.

Preparazione:

Impastare il tutto, farne delle pallottole grosse come una noce e schiacciare un poco. Impanarle e friggerle nel burro fatto imbiondire.

Ingredienti per la purea di patate:

Patate farinose	1 kg
Latte fresco	300 ml
Burro	80 g
Noce moscata o parmigiano grattugiato	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione:

Procurarsi delle patate della stessa dimensione, meglio se non molto grosse (se lo sono, dividerle a metà), lavarle molto bene sotto l’acqua corrente, e lessarle con tutta la buccia in acqua salata per circa 40-45 minuti, a seconda della grandezza. Accertarsi dell’avvenuta cottura punzecchiandole con un forchettone e scolarle.
Sbucciare le patate ancora calde, poi ridurle a tocchetti e passarle nel passaverdura o nello schiacciapatate, facendo ricadere la purea nello stesso tegame ancora caldo nel quale sono state lessate.
Mettere il tegame sul fuoco bassissimo, tanto per mantenerlo caldo e, sempre mescolando con un cucchiaio di legno, aggiungere il burro a pezzetti

e, poco alla volta, il latte bollente, finché si sarà ottenuto un purè liscio, gonfio ed omogeneo (non deve risultare liquido, regolarsi con il latte!).
Aggiustare di sale, e unire una grattatina di noce moscata, mescolare di nuovo, poi togliere il recipiente dal fuoco e servire immediatamente.
Se si gradisce un purè di patate ancora più goloso e saporito si possono aggiungere 2 o 3 cucchiai di parmigiano grattugiato.

Curiosità:

I mondeghili sono un piatto povero della tradizione contadina. Per la preparazione si utilizzano gli avanzi, seguendo il principio che in cucina non si butta via niente.
I mondeghili sono un piatto tipico della cucina milanese, e nel 2008 ha ricevuto anche la Denominazione Comunale che riconosce l'appartenenza dei mondeghili al territorio di Milano.
All'apparenza qualcuno potrebbe pensare che si tratti di polpette, ma guai a chiamarle polpette! L'impasto e la cottura dei mondeghili infatti sono diversi da quelli delle comuni polpette.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 640; Proteine g 29,88 (19%); Lipidi g 33,70 (47%); Carboidrati g 57,90 (34%).

Costo per porzione: 0,70€

RISOTTO CON IL PUNTEL/BRACIOLA (MANTOVA)

Ingredienti:

Riso vialone nano	400 g
Brodo bollente	850 g
Burro	30 g
Cipolla tritata	q.b.
Salamelle	2
Parmigiano Reggiano grattugiato	q.b.
Olio EVO	1 cucchiaino
Braciole col manico (puntel)	4
Costine di maiale	4

Preparazione:

Ungere con l'olio una casseruola, possibilmente di coccio, e versare il riso facendolo scendere da un foglio di carta in modo che cada al centro della pentola, formando una specie di cono; versare il brodo necessario per coprire il riso fino ad un centimetro sotto la punta del cono. Scuotere leggermente il recipiente affinché il riso venga coperto tutto dal liquido*.
Riportare a bollore vivo, mescolando per cinque minuti, poi coprire la casseruola perfettamente per impedire l'evaporazione, abbassare il fuoco al minimo e portare a cottura senza più rimescolare. Nel frattempo cuocere ai ferri le braciole e le costine, imbiondire la cipolla nel burro, mettere le salamelle spellate e sbriciolate fino a far perdere il loro grasso, senza renderle croccanti. Aggiungere al riso le salamelle e il formaggio grattugiato, rimescolare, versare il risotto in un piatto caldo e contornarlo, a corona, con le costine e le braciole con fuori il manico detto "puntel".

*Come si può evincere confrontandola con il risotto giallo alla milanese, questa preparazione si allontana da quella del risotto "classico", che utilizza un riso *superfino* come il Carnaroli o l'Arborio e procede alla tostatura del riso in grasso e cipolla; la presente ricetta utilizza invece un riso *semifino* come il Vialone nano e non prevede la tostatura: si tratta di una cottura d'ispirazione veronese, provincia con cui il mantovano confina.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 654; Proteine g 27,47 (17%); Lipidi g 28,98 (41%); Carboidrati g 73,21 (42%).

Costo per porzione: 2,60€

RISO E FAGIOLI ALLA VALTELLINESE

Ingredienti:

Riso	300 g
Fagioli borlotti secchi	200 g
Carota	1
Gambo di sedano	1
Cavolo verza	1 di piccole dimensioni
Burro	100 g
Parmigiano grattugiato	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione:

Far rinvenire i fagioli in acqua per 12 ore.
In una casseruola con abbondante acqua leggermente salata, lessare i fagioli con la carota e il gambo di sedano.
Scartare le foglie dure del cavolo e tagliare quelle tenere a striscioline. In un'altra casseruola con abbondante acqua salata in ebollizione versare il riso e il cavolo, lasciando cuocere per 20 minuti circa.
A cottura ultimata, scolare i fagioli eliminando la carota e il sedano, unirli al riso, scolare di nuovo e disporli su un piatto da portata.
In un tegame sciogliere il burro, farlo colorire e versarlo sul riso e fagioli.
Mescolare accuratamente e completare con abbondante parmigiano grattugiato.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 567; Proteine g 16,98 (12%); Lipidi g 24,39 (39%); Carboidrati g 74,50 (49%).

Costo per porzione: 0,60€

BRASATO DI MANZO CON POLENTA BIANCA

Ingredienti per il brasato:

Polpa di manzo	1 Kg
Cipolle	4
Carote	4
Coste di sedano	4
Foglie di alloro	10
Aglio	4 spicchi
Chiodi di garofano	4
Pepe nero	10 grani
Cognac	1 bicchierino
Burro	q.b.
Farina bianca	q.b.
Olio EVO	3 cucchiai

Preparazione:

Mettere a macerare per 24-48 ore la carne nel vino addizionato di cipolle a pezzi, carote a pezzi, sedano a pezzi, alloro, aglio schiacciato, pepe nero e chiodi di garofano. Al termine, scolare la carne, rosolarla in una casseruola con poco olio, quindi aggiungere l'intera marinatura (eliminando l'aglio e l'alloro) e cuocere a fuoco moderato per almeno 2 ore.
Preparare la salsa frullando il liquido di cottura e restringendolo in una casseruola con il burro, la farina e un bicchierino di cognac. Riversarlo sulla carne affettata e riscaldare nel forno prima di servire. Va abbinato alla polenta.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 510; Proteine g 56,14 (46%); Lipidi g 22,55 (41%); Carboidrati g 17,51 (13%).

Per la polenta:

Farina di mais macinata grossa	500 g
Acqua	1 l
Sale grosso	1 cucchiaino

Preparazione:

E' difficile prevedere quanta acqua assorbano i diversi tipi di farina. Quindi si parta da 1 l di acqua salata con moderazione: appena in ebollizione, si regoli a fuoco medio e si versi a pioggia la farina, rimescolando continuamente nella stessa direzione (se fa grumi, scioglierli con la frusta o con il frullatore ad immersione). Se si vuole tenere la polenta fluida, 400-450 g bastano; se la si vuole più dura, aumentare sino a 550-600 g.
La cottura deve durare almeno 40 minuti: un segno di cottura è il facile distacco della massa dalla pentola. Versare su di un tagliere di legno e coprire con un panno asciutto.

Curiosità:

Esistono farine macinate molto fini (fioretto), ideali per la polenta fluida "alla veneta", e farine più grossolane, preferibili per la polenta dura "alla bergamasca". E' comunque sempre preferibile una farina integrale, di sapore certamente migliore.
La pentola ideale per la polenta è il paiolo di rame non stagnato; sulla cucina a gas o elettrica ne occorre uno con fondo piatto. Dato che oggi detti paioli vengono ottenuti per estrusione dalla lastra di rame (e non più con la classica saldatura a coda di rondine), assicurarsi che il fondo non sia troppo sottile. Forse anche migliori (sul fuoco a gas) sono i paioli a fondo piatto in alluminio ottenuti per pressofusione.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 453; Proteine g 10,87 (10%); Lipidi g 3,37 (7%); Carboidrati g 101,00 (83%).

Costo per porzione: 7,60€

OSSOBUCO ALLA MILANESE CON RISOTTO GIALLO

Ingredienti per l'ossobuco:

Ossibuchi di vitello	4
Farina bianca	q.b.
Burro	80 g
Cipolla	½
Costa di sedano	1
Brodo di carne	q.b.
Concentrato di pomodoro	2 cucchiai
Limone (scorza)	½
Sale, pepe	q.b.
Vino bianco secco	q.b.
Prezzemolo	1 ciuffo

Preparazione:

Tritare separatamente cipolla, sedano e carota e infarinare gli ossibuchi.
Scaldare il burro in una casseruola e farvi imbiondire il trito di cipolla, sedano e carota; colorire gli ossibuchi a fuoco vivace, rigirandoli spesso, salare e pepare.
Alcuni minuti dopo, aggiungere il vino e, quando è evaporato, il brodo. Cuocere per 30 minuti, eventualmente rimboccando di brodo. Sciogliere in acqua calda il concentrato di pomodoro ed aggiungerlo.
Tritare la parte gialla della buccia di limone ed il prezzemolo e unirli agli ossibuchi, mescolare con cura e cuocere per altri 5 minuti.
Servire su letto di risotto alla milanese.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 385; Proteine g 33,45 (35%); Lipidi g 24,21 (57%); Carboidrati g 8,72 (8%).

Per il risotto:

Riso Carnaroli o Arborio	400 g
Burro	100 g
Midollo di bue	50 g
Cipolla gialla	1 di piccole dimensioni
Parmigiano	75 g
Sale	q.b.

Pepe	q.b.
Brodo di lesso	1,5 l
Zafferano in pistilli	16-20

Preparazione:

Mettere in una tazza i pistilli di zafferano e versarvi sopra poco brodo bollente.
Bollire per qualche minuto, in un pentolino,un bicchiere di vino bianco, per eliminare l'alcol. Tenere il brodo a bollore accanto alla pentola del risotto.
Porre in una pentola la cipolla affettata, il midollo di bue e 50 g di burro; rosolare lentamente per 15 minuti senza far colorire la cipolla, che poi verrà tolta: aggiungere il riso e lasciarlo tostare qualche minuto, mescolando con un cucchiaio di legno. Spegnere con il vino rimescolando, quindi versare un mestolo di brodo bollente. Cuocere il riso a fuoco vivace, continuando sempre a mescolare e ad aggiungere via via il brodo.
Cinque minuti prima di levare il risotto dal fuoco, aggiungere il brodo dove è stato sciolto lo zafferano: si mette lo zafferano all'ultimo momento per far sì che il suo aroma rimanga intatto. Tolto il recipiente dal fuoco, incorporare al risotto il rimanente il burro e il formaggio; mantecare con delicatezza e lasciar riposare coperto per qualche minuto (si "fa patire" il risotto).
Servirlo direttamente dal recipiente, senza aggiungere formaggio.
Se ne avanza, lo si riscalda al "salto", cioè in padella", il giorno seguente.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 678; Proteine g 20,05 (12%); Lipidi g 30,70 (41%); Carboidrati g 84,89 (47%).

Costo per porzione: 4,30€

Ricette delle Marche

ZUPPA DI PASTA E CECI AL ROSMARINO

Ingredienti:

Ceci secchi	140 g
Aglio	2 piccoli spicchi schiacciati
Rosmarino	1 rametto
Pasta secca corta	160 g
Olio EVO	3 cucchiai
Cipolla	1 di piccole dimensioni
Pomodori pelati sminuzzati	4-5
Sale e pepe	q.b.

Preparazione:

Ammollare i ceci in acqua fredda sin dalla sera precedente, scolarli e sciacquarli bene. Lessare i ceci in abbondante acqua, circa 1,4 litri, profumata di aglio e rosmarino, aggiungendo il sale a fine cottura, (l'aggiunta delle erbe aromatiche in cottura è sempre consigliata, sia per esaltare il sapore che migliorare la digeribilità dei legumi).
A parte, far appassire lentamente la cipolla, finemente tritata, con un filo di olio e un po' di brodo vegetale per una preparazione più salutare (nella ricetta originale la cipolla invece viene soffritta nell'olio). Appena dorata la cipolla, unire la polpa di pomodoro, salare leggermente e proseguire nella cottura. Unire questo sugo al brodo di ceci, mescolare, controllare la sapidità, quindi aggiungere la pasta e farla cuocere. Condire a fine cottura con il restante olio e pepe macinato al momento.
Servire la vivanda ben calda.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 330; Proteine g 12,40 (15%); Lipidi g 10,00 (27%); Carboidrati g 50,70 (58%).

Costo per porzione: 0,90 €

PASTA CON CARCIOFI E FAVE

Ingredienti:

Pasta corta secca	320 g
Carciofi	6 di piccole dimensioni
Fave fresche sgranate (preferibilmente di Ostra)	320 g
Aglio	1 spicchio
Cipollotti	2
Limoni non trattati	2
Olio EVO	4 cucchiai
Pecorino grattugiato	2 cucchiai
Brodo vegetale	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.
Sale e pepe	q.b.

Preparazione:

Mondare i carciofi, eliminando il gambo, le spine e le foglie esterne più dure. Dividerli a metà ed eliminare anche l'eventuale fieno interno. Ridurli a spicchi sottili e metterli in acqua acidulata con il succo di un limone.
Sbucciare ed affettare al velo i cipollotti, sbucciare e schiacciare l'aglio, quindi appassire entrambi, su fiamma bassa, in una padella con un cucchiaio di olio e brodo vegetale per una preparazione più salutare (nella ricetta originale, invece, i cipollotti e l'aglio vengono soffritti nell'olio). Unire poi i carciofi ben sgocciolati e le fave, eventualmente private della pellicina che le ricopre. Mescolare bene e far insaporire; versare 2-3 cucchiai di succo filtrato dell'altro limone e lasciar sfumare. Salare leggermente, coprire e proseguire la cottura a fuoco basso con il brodo vegetale necessario.
In ultimo, controllare la sapidità del sugo, aromatizzare con un pezzetto di scorza di limone e prezzemolo tritato e condire con il restante olio.
Portare ad ebollizione abbondante acqua salata e cuocere la pasta. Scolarla al dente e saltarla rapidamente nella padella con le verdure, aggiungendo un paio di cucchiai della sua acqua di cottura e del pepe macinato al momento. Completare con il pecorino grattugiato e servire subito in tavola

Valori nutrizionali per porzione: kcal 446; Proteine g 16,10 (14%); Lipidi g 13,20 (27%); Carboidrati g 70,20 (59%).

Costo per porzione: 1,70 €

BRODETTO ALL'ANCONETANA

Ingredienti:

Pesce assortito (pulito ed eviscerato)*	2 kg
Pomodori	600 g
Pane	240 g (12 fettine)
Olio EVO	4 cucchiai
Cipolla	2
Prezzemolo	q.b.
Aceto	q.b.
Sale, pepe	q.b.

* spigolette, triglie, calamari, palombo, cefali

Preparazione:

In un tegame sufficientemente ampio, far imbiondire a fuoco lento una cipolla finemente tritata con qualche cucchiaio di olio. Aggiungere quindi i pomodori privati della pelle e dei semi e, dopo un quarto d'ora di cottura, i pesci, prima quelli a carne dura, poi quelli a carne tenera, allineandoli in un solo strato. Condire con sale, pepe, un ciuffo di prezzemolo trito e innaffiare con aceto, attendendo che elimini un poco del suo profumo, infine lasciar cuocere a recipiente coperto e a fuoco bassissimo per mezz'ora.
Il pesce dovrà risultare "al dente" e il brodo molto ristretto. Accompagnare la pietanza con fettine di pane non abbrustolite.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 859; Proteine 76,81 g (36%); Lipidi 41,65 g (44%); Carboidrati 46,35 g (20%).

Costo per porzione: 9,20 €

ZUPPA DI CICERCHIE

Ingredienti:

Cicerchie	160 g a persona
Aglio	1 spicchio
Lardo battuto	100 g
Pane abbrustolito	240 g
Pomodoro	4 cucchiai
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Olio EVO	3 cucchiai

* La cicerchia è un legume poco utilizzato all'interno della tradizione culinaria italiana, dal sapore particolare e dalla capacità di sopravvivenza in luoghi poco adatti alla coltivazione. Quella di Serra de' Conti è Presidio Slow Food. (http://www.fondazioneslowfood.it/presidi-italia/dettaglio/2958/cicerchia-di-serra-de-conti)

Preparazione:

Mettere a bagno le cicerchie la sera prima (per favorire l'ammorbidimento dei legumi, si può aggiungere un cucchiaio di bicarbonato).
Al mattino, scolarle e risciacquarle in acqua corrente. Lessare le cicerchie, togliendo con una schiumarola le piccole bucce che verranno a galla e salare solo al termine della cottura.
A parte, far soffriggere il lardo battuto o la pancetta e aggiungere 2 cucchiai di salsa di pomodoro, sale e pepe.
Scolare le cicerchie e unirle al soffritto; aggiungere nuova acqua bollente e far bollire per 10 minuti.
Per ottenere una zuppa più cremosa, frullare una parte delle cicerchie ed aggiungerle al resto 5 minuti prima del termine della cottura.
Servire con crostini di pane tostato ed un filo d'olio.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 739; proteine 23,25 g (12%); grassi 42,53 g (52%); carboidrati 70,20 g (36%).

Costo per porzione: 0,90 €

Ricette del Molise

CAVATELLI CON FAVE E RICOTTA

Ingredienti:

Cavatelli	400 g
Fave fresche	500 g
Olio EVO	2 cucchiai
Cipolla	1 di piccole dimensioni
Ricotta salata	60 g
Per i cavatelli:	
Farina di grano duro	250 g
Farina di grano tenero	150 g
Sale e acqua	q.b.

Preparazione:

Per i cavatelli: impastare sulla spianatoia la farina con acqua e un pizzico di sale e lavorarla a lungo; dal composto ottenuto ricavare, spianandolo con il matterello, delle tagliatelle strette e piuttosto spesse, tagliarle a rettangolini di 2 cm e dare loro la forma ("cavarli") con il pollice o l'indice.
Per il sugo: pulire le fave togliendo anche la seconda pellicina. In una teglia far insaporire l'olio con la cipolla tritata finemente, aggiungere le fave e un mestolo di acqua calda e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Lessare la pasta al dente e in abbondante acqua salata, scolarla e farla insaporire con le fave. Cospargere di abbondante ricotta salata grattugiata.

Curiosità:

I cavatelli sono un vero contrassegno, un richiamo della cucina regionale.
La forma particolare, un rotolino di pasta cavato con 2 o 3 dita, ne determina il nome, "ciufele", "cecatelle", "cavatelle", "cuzzetelle", "cavate", ma ne esalta soprattutto il sapore; infatti, l'incavatura che li solca si riempie di condimento e di formaggio e diventano una vera ghiottoneria.
I condimenti sono diversi secondo le zone e le occasioni. Così li gustiamo misti a legumi secchi in inverno, freschi in primavera, come in questo caso; uniti ad ortaggi o verdure in estate o a carne di maiale come il 17 gennaio per Sant'Antonio Abate e nei giorni di Carnevale.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 489; Proteine g 18,97 (16%); Lipidi g 9,81 (18%); Carboidrati g 86,68 (66%).

Costo per porzione: 0,50 €

SFORMATO DI CECI

Ingredienti:

Ceci secchi	200 g
Grana Padano grattugiato	50 g
Uovo	1
Aghi di rosmarino	½ cucchiaio
Salvia	4 foglie
Burro	q.b.
Pangrattato	q.b.
Olio EVO	2 cucchiai
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

Ammollare i ceci in acqua fredda sin dalla sera precedente, scolarli e sciacquarli bene. Lessare i ceci in abbondante acqua, aggiungendo il sale a fine cottura. Preriscaldare il forno a 190°C. Nel frattempo, imburrare e impanare uno stampo a ciambella oppure quattro o più stampini. In un tegame scaldare due cucchiai d'olio, insaporirvi il rosmarino e la salvia tritati, unire i ceci, mescolare e cuocere per 10 minuti. Ritirare e frullare. Mescolare al frullato l'uovo leggermente battuto, il Grana Padano grattugiato, il sale e il pepe. Versare il composto di ceci nello stampo e cuocere per 20 minuti. Ritirare e, dopo alcuni minuti, sformare sul piatto da portata.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 298; Proteine g 16,51 (22%); Lipidi g 14,94 (45%); Carboidrati g 25,89 (33%).

Costo per porzione: 0,30 €

TIMBALLO DI CICORIA

Ingredienti:

Cicoria selvatica	1 Kg
Uova	3
Scamorze	2
Prosciutto crudo	3 fette
Pecorino stagionato	40 g
Pomodori pelati	3
Olio EVO	2 cucchiai
Sale	q.b.
Pane	150 g

Preparazione:

Eliminare le foglie più dure della cicoria e lessare il resto in abbondante acqua salata. Sgocciolarla e strizzarla il più possibile. Foderare uno stampo con l'apposita carta, quindi spennellarla abbondantemente d'olio e, sul fondo, distribuire con cura una parte di cicoria, in modo che formi uno strato omogeneo. Mettere sopra la scamorza a fettine, su queste un altro strato di cicoria e poi striscioline di prosciutto e pelati spezzettati, ancora cicoria e infine pecorino grattugiato. Sbattere le uova con un pizzico di sale, versarle sul timballo, irrorarle con un giro d'olio versato a filo e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 30 minuti o fino a quando sulla superficie si sarà formata una crosticina dorata. Ritirare, lasciare riposare cinque minuti e capovolgere il timballo sul piatto da portata. Servire assieme a crostini o fette di pane.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 463; Proteine g 30,69 (27%); Lipidi g 25,66 (50%); Carboidrati g 26,83 (23%).

Costo per porzione: 2,60 €

Ricette del Piemonte

TAPULONE CON POLENTA (ALTO NOVARESE)

Ingredienti:

Per la polenta:	
Farina di mais	250 g
Sale e acqua	q.b.

Per il tapulone:	
Carne di manzo macinata	400 g
Cavolo verza	250 g
Lardo pestato	20 g
Burro	20 g
Scalogno	1 e mezzo
Alloro	2 foglie
Rosmarino	1 rametto
Vino rosso	1 bicchiere e mezzo
Brodo di carne	q.b.
Sale e pepe	q.b.

Preparazione:

Per la polenta: portate a bollore l'acqua con un po' di sale, tenere un'altra pentola di acqua bollente di scorta. Far scendere a pioggia la farina, mescolando sempre nello stesso senso per evitare la formazione di grumi. Portare a cottura, sempre mescolando, per circa 45 minuti. Se la polenta diventa troppo solida aggiungere dell'acqua calda leggermente salata.

Per il tapulone: lavare il cavolo sotto un getto di acqua corrente e tritarlo grossolanamente.
In una casseruola far rosolare lo scalogno e il lardo ben pestato; aggiungere il rosmarino e l'alloro e far insaporire.
Versare il cavolo e lasciarlo appassire per una decina di minuti.
Calare la carne macinata insaporita con sale e pepe, mescolare più volte e lasciare cuocere per alcuni minuti.
Mescolare bene, mischiando la carne con le verze.
Versare il vino rosso, un mestolo di brodo, coprire con il coperchio e cuocere adagio per circa un'ora.
Servire il tapulone ben caldo accompagnato da polenta calda.

Qualcuno preferisce sostituire il rosmarino con i semi di finocchio, ma solo la punta di un cucchiaino.

Curiosità:

Il tapulon o tapulone è uno spezzatino finemente sminuzzato, tradizionalmente a base di carne di asino, tipico dell'alto Novarese e della Valsesia. Il nome della ricetta deriva da una variante locale del verbo piemontese "ciapulè" che significa *tritare, affettare finemente, tagliuzzare*. Secondo una leggenda, la ricetta sarebbe stata creata da tredici pellegrini affamati che, di ritorno da una visita al santuario di San Giulio d'Orta, si fermarono nel luogo ove oggi sorge Borgomanero. Avendo ormai esaurito le provviste alimentari essi cucinarono un asinello al loro seguito. Per attenuare la durezza delle carni dell'animale queste furono spezzettate finemente e cotte a lungo nel vino. La pietanza piacque così tanto alla compagnia da convincerla a stabilirsi definitivamente nel luogo del pasto, dove fu fondato un villaggio che costituì il nucleo dell'odierna Borgomanero. Storicamente il piatto è legato all'utilizzo dell'asino come mezzo di trasporto il quale a fine carriera, nonostante la durezza delle carni, poteva ancora rappresentare una preziosa fonte di cibo per i propri padroni.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 561; Proteine g 28,02 (25%); Lipidi g 16,23 (33%); Carboidrati g 50,55 (42%).

Costo per porzione: 1,10€

PANISCIA (VARIANTE NOVARESE)

Ingredienti:

Riso Arborio o Carnaroli	300 g
Fagioli borlotti freschi*	600 g
Salamino d'la duja**	200 g
Pomodoro maturo	1
Cipolla piccola	1
Foglie di salvia	4
Vino bianco secco senz'alcool	1 bicchiere
Burro	2 noci
Parmigiano reggiano	q.b.
Sale e pepe	q.b.

*il peso si riferisce ai fagioli sgranati; fuori stagione usare quelli secchi rinvenuti
**Prodotto agroalimentare tradizionale.

Preparazione:

Sgranare e poi lessare i fagioli con le foglie di salvia in abbondante acqua fino a quando saranno quasi cotti, poi scolarli e serbare separatamente fagioli e acqua.
Spellare il salamino e sbriciolarlo grossolanamente.
Mondare e tritare finemente la cipolla.
Scottare e sbucciare il pomodoro, togliere i semi e l'acqua vegetativa, tagliarlo a dadini e serbarlo.
A metà cottura unire ai fagioli 100 g di lardo e il pomodoro.
In una pentola, soffriggere nel burro la cipolla fino a dorarla, togliere e conservare la cipolla.
Unire il riso e tostarlo, poi "spegnere" con il vino; rimettere la cipolla nella pentola e aggiungere i fagioli, il pomodoro e il salamino.
Aggiungere progressivamente il brodo di cottura dei fagioli e proseguire, come nel risotto, fino a cottura al dente del riso.
Grattugiare il parmigiano all'ultimo momento e incorporarlo. Infine, aggiungere il pepe dal mulinello prima di servire.
La paniscia deve risultare "all'onda", non compatta.

Curiosità:

La paniscia è un piatto tipico del novarese, territorio piemontese dove forte è la tradizione della coltivazione del riso.

La ricetta della paniscia si differenzia da quella della panissa vercellese soprattutto per l'utilizzo dei fagioli borlotti (e non dei fagiolidi Saluggia) e per l’utilizzo del salamino della duja. Il "*salam d'la duja*" è un piccolo salame conservato sotto strutto che permette di mantenerlo morbido per periodi anche di un anno e gli dà un caratteristico sapore piccante. Il nome deriva dal particolare contenitore utilizzato in passato per la sua stagionatura, la duja, in latino “dolia”, che è un boccale di terracotta.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 1046; Proteine g 51,50 (20%); Lipidi g 36,90 (32%); Carboidrati g 135,40 (48%).

Costo per porzione: 1,50€

GNOCCHI ALL'OSSOLANA

Ingredienti per 6-8 persone:

Farina di frumento	300 g
Farina di castagne	150 g
Patate	1 Kg
Zucca gialla	60 g
Salvia	1 ciuffetto
Tuorli d'uovo	2
Pane grattugiato	150 g
Formaggio di malga	q.b.
Burro	20 g
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Noce moscata	q.b.

Preparazione:

Lessare separatamente le patate e la zucca; sbucciarle e passarle al setaccio. Disporre la farina bianca e di castagne a fontana, aggiungere le patate, la zucca, i tuorli d'uovo, sale, pepe e una spolverata di noce moscata. Impastare il tutto, aggiungendo poco alla volta il pane grattugiato (l'impasto è pronto quando è consistente e non si attacca alle mani).
Ricavare ora dei classici gnocchi e immergerli in abbondante acqua salata in ebollizione. Non appena riaffiorano, scolarli e farli saltare in una padella, dove precedentemente si sarà fatta soffriggere la salvia nel burro, aggiungendo alla fine dadini di formaggio di malga.

Note: gli gnocchi della val d'Ossola (area montana di antiche tradizioni autonomistiche) sono caratterizzati dalla presenza nell'impasto di zucca e farina di castagne. In alternativa alla farina si possono usare direttamente le castagne (un etto), bollite e passate al setaccio: lo gnocco apparirà così più rustico.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 476; Proteine g 14,08 (12%); Lipidi g 10,01 (19%); Carboidrati g 87,72 (69%).

Costo per porzione: 0,70€

VITELLO TONNATO

Ingredienti:

Carne di manzo	600 g
Uova sode	3
Tonno all’olio	100 g
Acciughe salate	3
Carote	1
Sedano	1 gambo
Cipolle	1
Aglio	2 spicchi
Capperi	15
Rosmarino	1 rametto
Alloro	5 foglie
Chiodi di garofano	4
Pepe	10 grani
Vino bianco	½ l
Olio EVO	4 cucchiai
Acqua/Brodo	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione:

Mettere la carne in un tegame con la carota, il sedano, la cipolla, l’aglio, il rosmarino, l’alloro, i chiodi di garofano, il pepe, due cucchiai d’olio e un pizzico di sale. Aggiungere il vino e muovere la carne nella marinata. Lasciare a macerare per 30 minuti, poi portare a filo con acqua o brodo. Accendere il fuoco e cuocere a fuoco lento per 1,5-2 ore. Al termine, lasciar raffreddare la carne nel liquido di cottura.
Preparare la salsa frullando nel mixer le uova sode, i capperi, le acciughe, due cucchiai d’olio e un po’ di liquido di cottura della carne. Per ottenere una salsa cremosa e morbida, regolare l’aggiunta di liquido.
Tagliare la carne in fette non troppo sottili, porle sul piatto di portata, spennellarle con l’aceto e ricoprire di salsa.
Servire il vitello tonnato freddo, con accanto una patata bollita ed un’insalata verde per ogni commensale.

Curiosità:

Questo piatto è frutto di un antico errore di traduzione. “Veau thoné”, in francese, indicava un piatto di vitello macerato con il succo di limone, il tonno non c’entrava. Ma questo errore ha permesso la creazione di un piatto di carne resa appetitosissima dalla salsa al tonno (e questa ricetta oggi è tornata in Francia, ed apprezzata, come “veau thonné”!). Ma c’è di più: questa stessa ricetta, anni fa, era la passione dei gestori delle mense, che potevano mascherare sotto la salsa di tonno il sapore sgradevole di fettine di manzo (o dei più economici petti di pollo), allevati l’uno e gli altri con mangimi ricchi di farina di pesce!

Valori nutrizionali per porzione: kcal 565; Proteine g 46,99 (39%); Lipidi g 21,45 (41%); Carboidrati g 25,49 (20%).

Costo per porzione: 1,50€

Ricette della Puglia

PUREA DI FAVE CON CICORIA DI CAMPO

Ingredienti:

Fave secche	250 g
Patata di grosse dimensioni	1
Cicoria di campo	1,2 Kg
Olio EVO del tipo fruttato e molto saporito (possibilmente di tipo pugliese)	3 cucchiai
Sale e pepe	q.b.

Preparazione:

Sciacquare le fave e metterle in ammollo in acqua tiepida per 12 ore. Trascorso questo tempo sciacquarle di nuovo e disporle in una casseruola a fondo spesso, unirvi la patata sbucciata e tagliata a tocchetti, coprire di acqua fredda, coprire con un coperchio e portare ad ebollizione. Salare e continuare la cottura per circa un'ora finché le fave saranno tenerissime e quasi sfatte. Nel frattempo, mondare la cicoria, lavarla molto bene sotto l'acqua corrente e cuocerla in abbondante acqua salata in ebollizione per circa 10 minuti. Scolarla, strizzarla un po' e lasciarla in caldo. Quando le fave saranno cotte, passarle al passaverdure, aggiustare di sale e rimettere il purè sul fuoco sbattendolo energicamente per alcuni minuti. Servirlo caldissimo insieme alla cicoria lessata. Ciascuno dei commensali comporrà poi il piatto con un po' di uno e un po' dell'altra, condendo ambedue con olio e pepe ed evitando di mescolare i due elementi.

Curiosità:

Ideali per l'uso le fave secche di Carpino, Presidio Slow Food. La tradizione vuole che ogni boccone veda protagonista una forchettata di cicoria ricoperta di uno strato di purè. Questa preparazione appartiene alla cucina tradizionale della Basilicata e della Puglia dove viene chiamata "'ncapriata". I veri cultori di questo piatto, per ottenere il purè, non usano assolutamente il passaverdure ma sbattono lungamente a mano le fave cotte con un cucchiaio di legno, fino a renderle soffici e cremose.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 334; Proteine g 18,56 (22%); Lipidi g 10,48 (28%); Carboidrati g 44,05 (50%).

Costo per porzione: 0,60 €

TIMBALLO DI PASTA

Ingredienti:

Per la pasta:

Farina	250 g
Strutto o burro	100 g
Zucchero	25 g
Tuorli	3
Vino rosso	½ bicchiere

Per il sugo:

Vino bianco secco	q.b.
Fettine di maiale	200 g
Prosciutto crudo	50 g
Passata di pomodoro	400 g
Brodo	q.b.
Grana Padano grattugiato	q.b.
Olio EVO	2 cucchiai
Sale, pepe	q.b.
Vitello tritato	75 g
Penne sottili	125 g
Mozzarella a fettine	75 g
Melanzane	1 e mezzo
Uovo	1
Pangrattato	q.b.

Preparazione:

Spellare e tagliare a fette le melanzane, salarle e lasciare che perdano la loro acqua di vegetazione per circa un'ora. Sgocciolarle, strizzarle, passarle nell'uovo e nel pangrattato, friggerle in abbondante olio ben caldo, poi asciugarle su carta assorbente da cucina.

Preparare il ragù: stendere le fettine di carne sul tagliere, salarle, peparle, cospargerle con il Grana Padano, coprirle con le fettine di prosciutto, arrotolarle e chiuderle con uno stecchino. In una padella fare scaldare un po' d'olio, adagiarvi gli involtini appena confezionati e farli rosolare da tutti i lati, spruzzarli con il vino bianco e lasciare che evapori, poi unire la passata di pomodoro e portare a cottura aggiungendo del brodo caldo, se necessario. A

cottura ultimata, ritirare e lasciare intiepidire, poi tritare il tutto con il coltello. Porre di nuovo sul fuoco e far restringere il sugo. Lessare la pasta e condirla con il ragù e 3-4 cucchiai di Grana Padano. Con la carne di vitello tritata, un tuorlo, il Grana Padano, sale e pepe confezionare delle polpettine minuscole da friggere in olio caldo oppure da lessare nel brodo.
Per la pasta: disporre la farina a fontana, al centro mettere lo strutto, lo zucchero, i tuorli, mezzo bicchiere di vino rosso e impastare fino a ottenere una massa omogenea e non troppo dura. Dividerla in due parti, una un po' più grande dell'altra e stenderle entrambe a disco. Con il disco più grande foderare uno stampo a cerchio apribile (diametro 26 cm) ben imburrato. Quindi, adagiare sulla pasta frolla le penne condite e, a strati alternati, fettine di melanzane, mozzarella, polpettine e Grana Padano, finendo con le melanzane. Coprire con l'altro disco di pasta sigillando bene i bordi. Spennellare la superficie con l'uovo sbattuto e filtrato. Al centro infilare un cilindretto di cartone in modo che funzioni da camino per la fuoriuscita del vapore durante la cottura e, se sono avanzati ritagli di pasta, ricavarne decorazioni e applicarle alla superficie. Cuocere in forno caldo a 180°C per circa un'ora. Ritirare il recipiente dal forno, lasciare riposare 15 minuti, eliminare il cerchio, far scivolare il timballo sul piatto da portata e servire a tavola.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 1029; Proteine g 39,76 (17%); Lipidi g 50,75 (48%); Carboidrati g 90,15 (35\%).

Costo per porzione: 2 €

TIELLA DI PATATE, RISO E COZZE

Ingredienti:

Zucchine di piccole dimensioni	2-3
Cipolla di media grandezza	1
Cozze crude sgusciate	1 Kg (1,5 kg col guscio)
Patate di grosse dimensioni	3-4
Riso Vialone Nano o Carnaroli	200 g
Pecorino grattugiato	100 g
Aglio	3 spicchi tritati fini
Prezzemolo tritato fine	1 mazzetto
Pomodorini	8-10
Pangrattato	q.b.
Olio EVO	7 cucchiai
Pepe nero in grani e sale	q.b.

Preparazione:

In una teglia di terracotta o di altro tipo creare una “base” fatta di fettine di zucchine e cipolla. Usare patate che non scuociono e che restano belle sode (per tagliare le patate crude molto sottili e in modo uniforme conviene usare una mandolina). Aggiungere abbondante olio e uno strato di fettine di patate. Preparare una mescola di pecorino con aglio e prezzemolo finemente tritati ed eventualmente un po’ di pepe nero macinato e spargerne metà sullo strato di patate. Aggiungere di nuovo olio e quindi uno strato sottile di riso. Distribuire le cozze crude sul riso. Coprire con un altro strato di riso e spolverare con il resto del mix di pecorino, aglio e prezzemolo. Aggiungere ulteriore olio e i pomodorini tagliati a metà.
Coprire con un secondo strato di patate, cospargere di olio e spolverare con abbondante pangrattato. Riempire la teglia con acqua bollente salata versandola dai lati. Fare in modo che l’acqua arrivi fino al bordo degli altri ingredienti e non oltre. Porre la tiella nel forno preriscaldato a 240°C per circa 20-25 minuti, (durante il periodo in forno, sarà bene controllarne di tanto in tanto il livello di cottura, punzecchiando il composto con un coltello lungo e appuntito).

Curiosità:

E' una ricetta pugliese tipica che si è tramandata di generazione in generazione fino ad arrivare ai giorni nostri. In origine si trattava di un piatto "dei poveri", molto usato dai contadini che, con patate, cozze, riso e spesso zucchine, riuscivano ad ottenere un piatto unico veloce ed economico. Veniva cucinato nella tipica terrina che si chiama in dialetto "Tiedda" e da qui il nome "Tiella". Ogni parte della Puglia la prepara con delle piccole varianti sia negli ingredienti che nel procedimento.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 808; Proteine g 56,80 (28%); Lipidi g 36,22 (40%); Carboidrati g 67,90 (32%).

Costo per porzione: 1,60 €

ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA

Ingredienti per 6 persone:

Per la pasta:

Semola di grano duro	200 g
Farina	400 g

Per il condimento:

Cime di rapa	1 kg
Acciughe	4-5 filetti
Aglio	2 spicchi
Olio EVO	2 cucchiai
Peperoncino	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Mescolare le due farine, disporle a fontana, al centro mettere un pizzico di sale e acqua tiepida, sufficiente per ottenere una massa liscia e consistente. Ricavarne dei rotolini spessi un dito e tagliarli a dischetti sottili, della dimensione di una moneta da 2 euro. Con la punta di un coltello, schiacciarli sulla tavola infarinata, poi rivoltare ciascun dischetto sul pollice, dandogli la forma di una piccola orecchia concava, così di seguito fino a esaurimento della pasta. Lasciar asciugare le orecchiette, lessarle per circa 15 minuti, sgocciolarle e tenerle da parte. Sbollentare per 1 minuto in acqua salata le foglie tenere e le cimette delle cime di rapa, sgocciolarle e, per alcuni istanti, farle saltare in padella con un filo d'olio; regolare con sale e pepe.
In una padella scaldare l'olio con mezzo peperoncino, farvi dorare l'aglio e poi eliminarlo, unire le acciughe e lasciarle sciogliere. Quindi mettere le orecchiette e le cime di rapa, mescolare, passare sul piatto da portata e servire.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 418; Proteine g 18,29 (17%); Lipidi g 4,97 (11%); Carboidrati g 79,94 (72%).

Costo per porzione: 1,10 €

Ricette della Sardegna

FREGOLA CON PESCE E VERDURE

Ingredienti:

Fregola*	300 g
Pesce	4 filetti**
Zucchina	1
Carota	1
Cipolla	1
Prezzemolo, basilico, pomodorini freschi	q.b.
Olio EVO	3 cucchiai
Zafferano	q.b.
Sale	q.b.

*La *fregola*, detta anche fregula o freula, è un tipo di pasta prodotto in Sardegna. È simile al cuscus ed in particolare al cuscus israeliano.
** oppure 2 filetti ed 1 calamaro

Preparazione:

Stufare le verdure con la cipolla e l'olio. Dopo la cottura, aggiungere il prezzemolo, il pesce, il sale, lo zafferano e i pomodorini a pezzetti.
Bollire la fregola in un brodo vegetale o di pesce e, a cottura ultimata, scolarla, aggiungere le verdure con il pesce e ultimare con olio e basilico.
Buona sia calda che fredda.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 396; Proteine g 15,89 (16%); Lipidi g 10,28 (23%); Carboidrati g 64,05 (61%).

Costo per porzione: 0,60 €

AGNELLO CON CARCIOFI E PATATE

Ingredienti:

Agnello	1 Kg
Carciofi	4
Patate	4
Cipolla	q.b.
Aglio	1 spicchio
Sale	q.b.
Vino bianco	q.b.
Olio EVO	4 cucchiai

Preparazione:

Far saltare l'agnello a pezzi nell'olio con la cipolla e uno spicchio d'aglio.
Salare, sfumare con vino bianco e portare a mezza cottura per circa 20 minuti.
Aggiungere le patate, precedentemente tagliate a pezzettini, e i carciofi tagliati in quarti. Ultimare la cottura.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 471; Proteine g 37,01 (32%); Lipidi g 24,78 (47%); Carboidrati g 26,44 (21%).

Costo per porzione: 3,60 €

PANE FRATTAU

Ingredienti:

Pane carasau*	360 g
Sugo di pomodoro	400 g
Uova	4
Brodo di carne	q.b.
Pecorino	120 g

* Il pane carasau è un tipico pane sardo, originario della Barbagia e diffuso in tutta la Sardegna, conosciuto con il nome italiano di carta musica (o carta da musica).

Preparazione:

Mettere a bollire il brodo e immergere i fogli di pane carasau per pochi istanti. Disporli su un piatto da portata nel seguente modo: uno strato di pane, uno strato di sugo di pomodoro e pecorino e così via. Terminati gli strati (in genere 4), finire poggiandovi sopra le uova in camicia e spolverare con abbondante pecorino.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 539; Proteine g 24,87 (18%); Lipidi g 14,87 (25%); Carboidrati g 81,45 (57%).

Costo per porzione: 1,70 €

Ricette della Sicilia

PASTA CON LE SARDE

Ingredienti:

Ziti*	300 g
Sarde fresche	350 g
Finocchio selvatico	200 g
Acciuga sottosale	4 filetti
Zafferano	½ bustina
Pinoli	30 g
Uvetta sultanina	30 g
Cipolla	1
Farina	q.b.
Olio EVO	3 cucchiai
Sale	q.b.

* Gli *ziti* sono un tipo di pasta di grano duro, di forma allungata, tubulare e cava e con superficie liscia come i bucatini, ma di diametro maggiore.

Preparazione:

Pulire e lessare, in acqua leggermente salata, il finocchio selvatico, scolarlo e tritarlo. Tenere da parte l'acqua di cottura. In un tegame, scaldare due cucchiai d'olio e, a fuoco basso, insaporirvi la cipolla tritata. Aggiungere i filetti d'acciuga dissalati e diliscati, e farli sciogliere. Quindi, unire il finocchio tritato, l'uvetta ammorbidita in acqua tiepida e strizzata e i pinoli. Completare con lo zafferano, coprire e cuocere a fuoco basso per un quarto d'ora. Aprire a metà le sarde, lasciandole unite lungo il dorso, pulirle, lavarle, diliscarle, asciugarle, infarinarle e friggerle in olio bollente. Sgocciolarle su carta assorbente e salarle appena. Cuocere gli ziti in abbondante acqua, con l'aggiunta dell'acqua di cottura dei finocchi precedentemente conservata, scolarli e condirli con la metà della salsa. Spennellare d'olio una teglia, disporvi uno strato di pasta condita e sopra uno di sarde fritte. Cospargere con alcuni cucchiai di salsa e continuare a strati, terminando con la salsa. Mettere in forno preriscaldato a 200°C per 10 minuti e servire.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 539; Proteine g 33,51 (25%); Lipidi g 16,56 (28%); Carboidrati g 68,26 (47%).

Costo per porzione: 2,30€

CÙSCUSU DI PESCE ALLA TRAPANESE

Ingredienti per 6 persone:

Cuscus*	1Kg
Olio EVO	2-3 cucchiai
Acqua, pepe in grani e cannella	q.b.

Per il brodo di pesce:

Pesce (scorfano, cernia, dentice, grongo)	2 kg
Acqua	1,5 l
Fumetto di pesce	0,5 l
Grani di pepe	q.b.
Alloro	2 foglie
Prezzemolo	2 gambi
Zafferano	q.b.
Cipolla	1
Sale	q.b.

Per la salsa:

Polpa di pomodori	800 g
Cipolla	1
Aglio	1 spicchio
Mandorle pelate	50 g
Prezzemolo, sale e peperoncino	q.b.
Olio EVO	1 cucchiaio

Per la cottura del cuscus:

Pomodori pelati	5
Cipolla	1
Alloro	3 foglie
Lische di pesce, sale e pepe	q.b.

Per guarnire il cuscus:

Calamaretti	6
Gamberi	15
Pesce spada	6 fettine
Vino bianco secco	1 bicchiere
Farina, limone, pepe	q.b.
Olio EVO	1 cucchiaio
Prezzemolo riccio	q.b.

*Il *cuscus o cùscusu* (in francese: couscous; in berbero: seksu) è un alimento tipico del Nord Africa e della Sicilia occidentale, costituito da granelli di semola cotti a vapore (del diametro di un millimetro prima della cottura).

Preparazione:

Preparare il brodo di pesce: in una casseruola larga versare l'acqua, aggiungere i grani di pepe, la cipolla, l'alloro e il prezzemolo; salare, coprire e cuocere per 15 minuti. Adagiare i pesci nel recipiente, cuocerli per circa 30 minuti, ritirare e lasciarli nel loro brodo; tenerli da parte.
Intanto, mettere il cuscus in un grande piatto concavo e, con le mani, spruzzarlo d'acqua tiepida leggermente salata ed emulsionata con l'olio, quindi sgranarlo con la punta delle dita, coprirlo con un tovagliolo umido e lasciarlo gonfiare per 30 minuti circa.
Preparare la salsa: in una padella scaldare due dita d'acqua con un pizzico di sale, aggiungere la cipolla, tagliata a fettine sottilissime, e l'aglio intero e cuocere fino a quando il liquido sarà evaporato; allora, unire 1-2 cucchiai d'olio e far dorare leggermente le cipolle. Aggiungere la polpa dei pomodori, schiacciandola con una forchetta, le mandorle e il prezzemolo, regolare di sale e cuocere per 15 minuti circa. Ritirare ed eliminare l'aglio.
Sgocciolare il pesce e diliscarlo, filtrare il brodo, versarlo nella salsa di pomodoro, aggiungere il fumetto di pesce, lasciar restringere a fuoco medio, ritirare e tenere in caldo.
Nella parte inferiore della "cuscusèra" raccogliere tutti gli ingredienti indicati e aggiungere abbastanza acqua, tenendo presente che questa, durante l'ebollizione, non deve bagnare la parte superiore della "cuscusèra".
Far bollire per 10 minuti, coprire il fondo forato con un tovagliolo bagnato e ben strizzato, lasciando che i quattro angoli debordino; cospargere l'alloro, aggiungere il cuscus, dopo averlo sgranato ancora una volta con le dita. Chiudere la "cuscusèra" con il coperchio, prendere le cocche opposte del tovagliolo e annodarle sopra. Cuocere a vapore per circa 20 minuti.
Aprire la "cuscusèra", condire il cuscus con metà salsa, aggiungere tutto il pesce diliscato e sminuzzato, richiudere la pentola e proseguire la cottura per altri 10-15 minuti; spegnere e far riposare in caldo per un'ora, prima di portare a tavola. Tenere in caldo anche la salsa da servire a parte.

Per guarnire: in una terrina emulsionare il vino con due cucchiai d'olio e un pizzico di pepe, adagiarvi le fettine di pesce spada e lasciarle marinare per 1 ora.
In un tegame, scaldare abbondante olio e dorare i gamberi e i calamari infarinati.
Al momento di servire, riscaldare il piatto da portata e disporre al centro cuscus. Tutt'intorno guarnire con i calamari, i gamberi, le fettine di pesce spada, il prezzemolo riccio e le fettine di limone.

Curiosità:

Il recipiente di cottura si chiama cuscusèra ed è composto da due pezzi, quello inferiore dove bolle l'acqua e quello superiore, che vi si sovrappone con il fondo, fittamente bucherellato dove cuoce la semola. Si scrive anche cuscus oppure kuskus, noi abbiamo riportato cùscusu, la dizione usata a Trapani.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 1289; Proteine g 116,46 (36%); Lipidi g 32,20 (23%); Carboidrati g 142,16 (41%).

Costo per porzione: 18,70€

I CANNOLI DI TUMA

Ingredienti:

Tuma fresca*	400 g
Carne di vitello (pezzo unico)	300 g
Noce moscata	q.b.
Cipolla	½
Salsina	1 cucchiaino
Farina	200 g
Pangrattato	200 g
Uova	2
Vino bianco	½ bicchiere
Olio	½ bicchiere
Sale e Pepe	q.b.

*La *tuma* è un formaggio fresco tipico siciliano; viene prodotto dalla cagliata, senza alcuna aggiunta di sale.

Preparazione:

Soffriggere il tocco di vitello con la cipolla grattugiata e la salsina. Condire con sale e pepe e sfumare con il vino bianco.
Aggiungere un bicchiere di acqua e lasciar cuocere a fiamma bassa, per un'ora circa.
Appena la carne sarà ben cotta, toglierla dal tegame e tagliarla a pezzi, condirla con il proprio sugo, che deve risultare ben stretto. Legare con qualche cucchiaio di farina e abbondante noce moscata grattugiata.
Nel frattempo, tagliare il formaggio a fette quadrate di spessore medio e immergere ogni fetta nell'acqua bollente per ammorbidirla. Quindi, formare con le fette dei cannelloni, che saranno poi riempiti con la carne (prestare attenzione ai bordi che siano ben chiusi per evitare che il ripieno esca).
Passare le fette ottenute sulla farina, le uova sbattute e il pangrattato; infine, friggere in olio caldo. Servirli ancora caldi.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 988; Proteine g 57,89 (24%); Lipidi g 46,53 (44%); Carboidrati g 80,12 (32%).

Costo per porzione: 5,40€

ANELLETTI AL FORNO

Ingredienti:

Anelletti*	350 g
Polpa di vitello tritata	250 g
Pisellini	200 g
Passata di pomodoro	7 dl
Cipolla	½
Carota	½
Cuore di sedano	1
Prezzemolo	1 ciuffo
Basilico	1 ciuffo
Caciocavallo grattugiato	50 g
Vino bianco secco	q.b.
Olio EVO	2 cucchiai
Sale, pepe, burro, zucchero e pangrattato	q.b.

*Gli *anelletti* sono un tipo di pasta secca a forma di anello, dello spessore simile a quella del bucatino, molto diffusa a Palermo (Sicilia), ma oggi reperibile quasi ovunque in Italia.

Preparazione:

Tritare finemente gli odori e appassirli in un tegame con un po' d'olio e una noce di burro. Bagnare con il vino e far evaporare, poi unire i pisellini e condire con sale, il pepe, un pizzico di zucchero e il basilico. Unire al tutto la passata di pomodoro. Cuocere a fuoco basso per 40 minuti, aggiungendo eventualmente dell'acqua, se il sugo tirasse troppo. Nel frattempo mettere a cuocere la pasta, scolarla al dente, unirla al formaggio grattato e disporla in una teglia imburrata e cosparsa di pangrattato. Versarci sopra il sugo, livellarlo, poi fare un altro strato di formaggio e di pangrattato; quindi cuocere a 220°C per 40 minuti.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 601; Proteine g 32,66 (22%); Lipidi g 18,76 (28%); Carboidrati g 80,46 (50%).

Costo per porzione: 0,80€

RIPIDDU NIVICATU (VULCANO CON LA NEVE E LA LAVA)

Ingredienti:

Riso	350 g
Seppie	300 g
Parmigiano grattugiato	60 g
Cipolle	2
Ricotta	150 g
Salsa di pomodoro	2 cucchiai
Aglio	1 spicchio
Concentrato di pomodoro	150 g
Peperoncini piccanti	1-2
Olio EVO	3 cucchiai
Sale, pepe	q.b.
Prezzemolo tritato	q.b.

Preparazione:

Preparare un sugo di seppia come segue: pulire le seppie, tenere da parte il sacchetto dell'inchiostro e tagliarle a pezzettini.
Pulire e tritare una cipolla, soffriggerla in olio con uno spicchio d'aglio, aggiungervi il concentrato di pomodoro; unire le seppie a pezzetti e il loro inchiostro, aggiungendo anche una manciata di prezzemolo tritato. Regolare di sale e di pepe lasciando cuocere a lungo a fuoco moderato.
Tritare ora una cipolla e farla appassire in un tegame con l'olio, senza lasciarla dorare.
Aggiungervi il riso, mescolare e far assorbire il condimento. Bagnare con due mestoli d'acqua e cuocere per sette od otto minuti.
Unire le seppie e concludere la cottura del riso aggiungendo, poco a poco, ancora un po' d'acqua.
Arricchire la salsa di pomodoro con il peperoncino piccante finemente tritato.
Passare la ricotta al setaccio e incorporarvi il parmigiano.
Sistemare il riso e seppie a cono nel piatto di portata, spalmare sulla metà superiore la ricotta con il parmigiano, ponendo in un pozzetto scavato nella cima di pomodoro piccante in modo da riprodurre l'immagine dell'Etna innevato con una colata di lava.

Curiosità:

Il "ripiddu" è, in dialetto siculo, la ghiaia nera di lava delle spiagge ai piedi dell'Etna. Il nome ben si adatta al risotto al nero di seppia e l'accostamento dei sapori è perfetto. Si tratta senza dubbio del piatto più recente entrato fra i classici della grande cucina dell'isola.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 584; Proteine g 26,11 (18%); Lipidi g 19,89 (31%); Carboidrati g 79,69 (51%).

Costo per porzione: 1,60€

BUCATINI AL PESCE SPADA

Ingredienti:

Bucatini	320 g
Pesce spada	300 g
Concentrato di pomodoro	2 cucchiai
Semi di finocchio pestati	1 cucchiaio
Capperi dissalati	1 cucchiaio
Prezzemolo	1 manciata
Basilico	1 manciata
Limone	1
Aglio	2 spicchi
Olio EVO	7 cucchiai
Sale, pepe	q.b.

Preparazione:

Recuperare la scorza gialla del limone e conservarla.
Emulsionare il succo del limone con 2 cucchiai d'olio e irrorare con l'emulsione il pesce spada. Lasciare macerare per 10 minuti.
Sgocciolare e dorare su entrambi i lati il pesce in una padella unta d'olio; a cottura ultimata, salare e pepare e fare a scaglie il pesce.
Mettere i bucatini a cuocere in abbondante acqua salata.
In una padella con 5 cucchiai d'olio e l'aglio schiacciato, unire i semi di finocchio: appena iniziano a tostare, aggiungere il concentrato di pomodoro, il giallo del limone, i capperi ed il pesce spada.
Scolare la pasta al dente, "trascinarla" nella padella del sugo e aggiungere le fogliette di prezzemolo e basilico.
Mescolare e servire.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 413,5; Proteine g 21,53 (21%); Lipidi g 9,30 (20%); Carboidrati g 64,94 (59%).

Costo per porzione: 0,70€

Ricette della Toscana

RIBOLLITA

Ingredienti:

Cavolo nero toscano	700 g
Fagioli bianchi freschi	150 g (secchi 80 g)
Olio EVO	5 cucchiai
Patate	2
Pomodori maturi o pelati	3
Sedano	1 costa
Cipolla	1
Carota	1
Timo	1 rametto
Pane toscano	4 fette
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

In una pentola scaldare l'olio e insaporirvi la carota, la cipolla e il sedano tritati. Aggiungere i pomodori, il timo e le patate sbucciate e tagliate a grossi dadi. Lasciare insaporire, poi unire il cavolo nero tagliato a listarelle, i fagioli (quelli secchi vanno tenuti a bagno dalla sera prima) e coprire con due litri d'acqua fredda. Salare e cuocere coperto per circa 2 ore. Distribuire sul fondo di una larga pentola di coccio le fette di pane, versarvi sopra la zuppa, porre in forno preriscaldato a 180°C e gratinare. Prima di servire, spolverizzare con pepe nero macinato al momento e condire con due giri d'olio.

Curiosità:

È un tipico piatto "povero" di origine contadina, il cui nome deriva dal fatto che un tempo le contadine ne cucinavano una gran quantità, soprattutto il venerdì, essendo un piatto magro, e quindi veniva "ribollito" in padella nei giorni successivi. È da qui che prende il nome di ribollita, perché la vera zuppa si riscalda due volte.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 399; Proteine g 14,98 (15%); Lipidi g 14,42 (32%); Carboidrati g 55,86 (53%).

Costo per porzione: 0,50€

ZUPPA DI FARRO TOSCANA

Ingredienti:

Farro della Garfagnana (I.G.P.)	200 g
Fagioli rossi secchi	200 g
Brodo vegetale	1 l
Cipolla	1
Rosmarino fresco	1 rametto
Salvia fresca	qualche foglia
Aglio per la zuppa	1 spicchio
Aglio per il pane	1 spicchio
Pane toscano	4 fette
Olio EVO	3 cucchiai
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

Mettere il farro in ammollo per 3 ore ed i fagioli per 12 ore, bollire questi ultimi in acqua per 45 minuti, salarli 10 minuti prima di toglierli dal fuoco e scolarli appena saranno cotti.
Preparare un trito di cipolla, rosmarino, aglio e salvia e metterlo ad appassire in una padella con un filo di olio.
Quando è pronto, aggiungere il farro e, dopo 5 minuti, aggiungere il brodo e cuocere per 30 minuti, aggiustando di sale e pepe. Aggiungere i fagioli, controllare se è abbastanza sapida di sale e lasciar cuocere per altri 30 minuti.
Abbrustolire il pane tagliato a fette e strofinarlo con l'aglio.
Servire la zuppa di farro dopo qualche minuto, con un filo d'olio, una spolverizzata di pepe e una fettina di pane tostato.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 505; Proteine g 24,66 (19%); Lipidi g 10,09 (18%); Carboidrati g 84,19 (63%).

Costo per porzione: 0,40€

PAPPA COL POMODORO

Ingredienti:

Pane toscano raffermo	300 g
Brodo vegetale	1 l
Basilico	1 mazzetto
Zucchero	1 cucchiaino
Pomodori	800 g
Olio EVO	3 cucchiai
Sale	q.b.
Pepe macinato	q.b.
Aglio	2 spicchi

Preparazione:

Tagliare il pane toscano in fette sottili, quindi tostarle infornandole per qualche minuto, senza sovrapporle, a 200°C. Una volta estratte dal forno, lasciarle intiepidire e poi strofinarci sopra gli spicchi di aglio preventivamente sbucciati.
Scottare i pomodori in acqua bollente per un minuto, quindi scolarli e spellarli con l'aiuto di un coltellino. Passare i pomodori al setaccio e raccogliere la passata in un contenitore.
Disporre le fette di pane in un tegame di coccio o antiaderente, quindi versarvi sopra la passata di pomodoro e abbondante brodo vegetale, tanto da ricoprirle; salare, pepare, unire un cucchiaino di zucchero e cuocere a fuoco basso per 40-50 minuti, per far evaporare il liquido.
Mescolare di tanto in tanto per ridurre il pane in pappa. A cottura avvenuta, aggiustare eventualmente di sale, quindi spegnere il fuoco e unire le foglie di basilico spezzettate. Versare la pappa col pomodoro in piatti fondi o ciotole individuali e irrorare con abbondante olio. Se gradito, può essere aggiunto del peperoncino in polvere o altro pepe macinato fresco.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 317; Proteine g 8,08 (10%); Lipidi g 8,28 (24%); Carboidrati g 55,93 (66%).

Costo per porzione: 0,40€

PAPPARDELLE AL RAGU’ DI CINGHIALE (MAREMMA)

Ingredienti:

Per le pappardelle:

Uova	4
Farina	500 g
Sale	q.b.

Per il ragù:

Carne di cinghiale macinata	350 g
Ventresca di maiale	100 g
Cipolla	1
Carota	1
Gambo di sedano	1
Salsa di pomodoro	350 g
Olio EVO toscano	5 cucchiai
Bacche di ginepro	q.b.
Sale e pepe	q.b.
Vino rosso	q.b.

Preparazione:

Per le pappardelle: disporre a fontana la farina, mettervi al centro le uova e un pizzico di sale e amalgamare il tutto, aiutandosi con la punta delle dita. Lavorare il composto con energia, tirandolo, riavvolgendolo, schiacciandolo con i pugni, fino a quando la massa si presenterà liscia ed elastica. Coprire con un telo la pasta e farla riposare per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo, stendere con il matterello l’impasto e ricavare strisce larghe 1 cm e mezzo.
Per il ragù: tritare gli odori (carote, sedano e cipolla) insieme alla ventresca. Preparare un tegame abbastanza largo e alto per contenere il ragù. Mettere a soffriggere gli odori con l'olio. Far rosolare e aggiungere la carne macinata di cinghiale, il sale e il pepe. Quando la carne risulterà rosolata, sfumare con il vino rosso, infine, aggiungere la salsa di pomodoro, il rametto di rosmarino e le bacche di ginepro, da togliere prima di condire il primo piatto da servire in tavola. Aggiungere un ramaiolo di acqua e far bollire a fuoco basso per 45 minuti.

Cuocere la pasta, condirla con il ragù e servire in tavola.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 838; Proteine g 46,57 (22%); Lipidi g 26,09 (28%); Carboidrati 111,01 g (50%).

Costo per porzione: 1,30€

TAGLIATELLE CON CAVOLO NERO E PATATE

Ingredienti:

Tagliatelle	400 g
Patate medie	4
Cavolo nero toscano	300 g (senza scarti)
Parmigiano	100 g
Brodo di verdure	1 l
Aglio mondo	2 spicchi
Sale e pepe	q.b.
Olio EVO	4 cucchiai

Preparazione:
Pulire e tagliare a listarelle il cavolo toscano, evitando le coste dure. Pulire le patate, senza sbucciarle e tagliarle a tocchi. Far saltare in olio e aglio il cavolo nero e, dopo 10 minuti, aggiungere il brodo e le patate. A metà cottura delle patate, aggiungere le tagliatelle e regolare l'eventuale aggiunta di brodo bollente: al termine, il liquido presente deve essere residuale.
Condire con abbondante parmigiano grattugiato, regolare di pepe e sale, concludere con un po' d'olio a crudo.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 708; Proteine g 26,70 (15%); Lipidi g 22,06 (28%); Carboidrati 107,52 g (57%).

Costo per porzione: 2,10€

Ricette del Trentino Alto Adige

CANEDERLI ALLO SPECK

Ingredienti:

Pane bianco raffermo	300 g
Speck	100 g
Luganega stagionata*	1 pezzo
Tuorlo d'uovo	1
Uova intere	2
Farina	50-60 g
Cipolla tritata finemente	1
Prezzemolo tritato	1 cucchiaio
Burro	q.b.
Olio EVO	1 cucchiaio
Brodo di carne	q.b.
Formaggio Grana Trentino D.O.P.	q.b.
Erba cipollina	q.b

*Insaccato stagionato di puro maiale, da consumarsi allo stato crudo, dopo adeguata stagionatura. E' presidio Slow Food: http://www.fondazioneslowfood.it/presidi-italia/dettaglio/3509/luganega-trentina

Preparazione:

Tagliare a dadini il pane raffermo. Sbattere le uova con il sale e il pepe, poi versare il tutto sul pane e lasciare che si ammorbidisca per bene. Rosolare la cipolla con lo speck in poco olio o burro, fino a quando il grasso del salume diventa trasparente, e tagliuzzare la luganega a pezzettini. Mettere tutto nella terrina con il pane ammollato e aggiungere il prezzemolo; quindi, aggiungere la farina e mescolare bene. Con le mani inumidite, formare delle palline grandi come un'albicocca e infarinarle leggermente. Cuocerle per circa 15 - 20 minuti in acqua salata. Servire immerse in brodo di carne, erba cipollina tagliuzzata e una spolverata di grana trentino grattugiato. Si possono anche servire come accompagnamento di gulasch o senza brodo condite con burro fuso e parmigiano.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 653; Proteine g 82,55 (50%); Lipidi g 27,33 (38%); Carboidrati g 20,59 (12%).

Costo per porzione: 1,30 €

STRANGOLAPRETI*

Ingredienti:

"Spaccate" di pane raffermo	400 g (5 panini un po' più grandi delle michette)
Spinaci	800 g
Uova	2
Latte	½ l
Grana Padano grattugiato	100 g
Burro	120 g
Farina	100 g
Pangrattato	q.b.
Foglie di salvia	q.b.
Noce moscata	q.b.
Sale	q.b.

*Gnocchi di pane raffermo, spinaci, uova e grana, serviti con burro fuso e salvia.

Preparazione:

Tagliare il pane a dadini e metterli a bagno in una ciotola colma di latte bollente. Nel frattempo, lessare gli spinaci per 10 minuti, sgocciolarli, strizzarli bene, tritarli finemente e insaporirli in una padella con 30 grammi di burro per 5 minuti. In una terrina, amalgamare gli spinaci, il pane strizzato, le uova sbattute, metà Grana Padano grattugiato, la noce moscata e la farina; regolare il sale. L'impasto deve risultare morbido ma consistente, se necessario aggiungere del pangrattato a grana piuttosto fine.
Con l'aiuto di un cucchiaino, formare dei piccoli gnocchi, lessarli in acqua poco salata a leggero bollore, sgocciolarli mano a mano che salgono a galla e raccoglierli sul piatto da portata tenuto in caldo.
In un tegamino lasciar fondere il restante burro, insaporirvi le foglie di salvia per alcuni minuti e versarlo sugli gnocchi, cospargerli con il restante Grana Padano grattugiato e servirli a tavola ben caldi.

Valori nutrizionali per porzione: Kcal 942; Proteine g 103,86 (44%); Lipidi g 40,10 (38%); Carboidrati g 44,23 (18%).

Costo per porzione: 1,70 €

TAGLIATELLE PAGLIA E FIENO CON RAGÙ DI FINFERLI E SPECK

Ingredienti:

Farina 00	500 g
Uova	4
Spinaci	200 g
Cipolla	½
Burro	20 g
Aglio	1 spicchio
Panna liquida	200 ml
Speck (tagliato in un'unica fetta)	80 g
Sale	q.b.
Funghi finferli*	250 g
Olio EVO	3 cucchiai
Vino bianco	½ bicchiere
Prezzemolo	4 ciuffetti

* Detti anche *gallinacci* o *cantarelli*

Preparazione:

Preparare le tagliatelle: per la parte verde, per prima cosa lavare ed asciugare gli spinaci. Successivamente inserirli nel mixer, unendo 200 g di farina e mescolando fino ad ottenere un impasto verde chiaro. Aggiungere l'uovo e il sale e far andare fino a che l'impasto non si staccherà dalle pareti. Formare una palla, coprirla con della pellicola trasparente e farla riposare in frigo per mezz'ora. Trascorso il tempo necessario, stendere l'impasto con un mattarello da cucina e tagliare le striscioline di pasta. Il tutto va fatto riposare coperto da un canovaccio di cotone. Affinché le foglie non ossidino e mantengano il loro colore vivo, il consiglio è quello di tenere precedentemente gli spinaci in ammollo in acqua fredda per 10 minuti. Per quanto riguarda la parte bianca, questa va fatta separatamente con gli ingredienti che rimangono. Preparare dunque il resto della pasta con 200 grammi di farina, l'uovo e il sale (la restante farina è utile per stendere la pasta). Anche in questo caso servirsi del mixer e attendere che l'impasto si stacchi dalle pareti. Così come sopra, avvolgere l'impasto nella pellicola e, solo successivamente, stendere e tagliare la pasta.

Per la preparazione del ragù: lavare delicatamente i funghi finferli sotto l'acqua corrente (si consiglia di compiere velocemente questa operazione, poiché i finferli assorbono l'acqua con grande facilità; se non sono troppo sporchi di terra sarà sufficiente usare un panno umido). Scolarli molto bene (se necessario, tamponarli delicatamente con un panno da cucina) e tagliarli finemente. Tritare la cipolla e farla imbiondire nel burro a fuoco dolce, per qualche minuto; aggiungere l'aglio schiacciato e, se necessario, un po' d'acqua per non far annerire la cipolla. A questo punto unire i finferli, sfumare con il vino bianco, quindi cuocere il tutto a fuoco medio per circa 15 minuti o fino alla completa evaporazione del vino.
Preparare ora lo speck: tagliarlo a cubetti, frullarne una metà con un mixer o un piccolo frullatore e aggiungerla ai funghi in cottura.
Far saltare in una padella antiaderente il restante speck a dadini per renderlo croccante, quindi aggiungerlo al ragù in preparazione, cuocendo il tutto per altri 10 minuti circa. Verso fine cottura, unire la panna, mescolare bene e aggiustare di sale e pepe.
Lessare in abbondante acqua salata le tagliatelle paglia e fieno; quando saranno al dente, scolarle e condirle con il ragù ottenuto (se risultassero troppo asciutte, potete ammorbidire il tutto con qualche cucchiaio di acqua di cottura).
Servirle immediatamente, decorando il piatto da portata con un ciuffo, o un trito, di prezzemolo.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 588; Proteine g 20,93 (14%); Lipidi g 30,15 (46%); Carboidrati g 61,94 (40%).

Costo per porzione: 2 €

SPATZLE VERDI

Ingredienti:

Spinaci	300 g
Farina 00	250 g
Uova	3
Burro	50 g
Erba cipollina	4 fili
Olio EVO	1-2 cucchiai
Sale	q.b.

Preparazione:

Pulire e bollire gli spinaci in acqua salata, poi frullarli per ottenere una purea. Setacciare la farina in una ciotola capiente, aggiungere al centro le uova intere, il sale e il pepe. Grattugiare la noce moscata, aggiungere l'olio e infine versare l'acqua a temperatura ambiente. A questo punto, con l'aiuto di una frusta, amalgamare bene il composto fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, aggiungendo mano a mano la purea di spinaci. La consistenza della pastella deve essere tale da cadere a grosse gocce dal cucchiaio: regolarsi pertanto quando si aggiunge l'acqua (dipende molto dal tipo di farina utilizzata, che potrebbe assorbirne più o meno a seconda dei casi). Tritare l'erba cipollina a coltello e tenerla da parte.

Quando l'impasto è pronto, prendere l'apposito attrezzo per spätzle (spätzlehobel), posizionarlo sopra una pentola di acqua salata in ebollizione, riempirlo di impasto e far fuoriuscire gli spätzle, facendo scorrere avanti e indietro l'attrezzo. In alternativa, può essere usato uno schiacciapatate a fori larghi. Nel frattempo, riscaldare il burro in una padella e, non appena gli spätzle affioreranno in superficie (segno che sono cotti), versarli direttamente nella padella con il burro fuso; rosolarli per qualche minuto, insaporirli con l'erba cipollina tritata e servirli.

Curiosità:

Gli spätzle (termine originario dal dialetto svevo che significa piccolo passero) sono gnocchetti di forma irregolare a base di farina di grano tenero, uova e acqua, originari della Germania meridionale. Dopo essere stati lessati, gli spätzle vengono ripassati nel burro e serviti come primo piatto o come

contorno a pietanze molto ricche di condimenti o intingoli (spesso cacciagione).

Valori nutrizionali per porzione: kcal 422; Proteine g 15,10 (14%); Lipidi g 19,05 (41%); Carboidrati g 50,62 (45%).

Costo per porzione: 0,40 €

Ricette dell'Umbria

STRANGOZZI CON TROTA E TARTUFO NERO

Ingredienti:

Strangozzi*	400 g
Filetto di trota	150 g
Tartufo nero (possibilmente di Norcia)	60 g
Pomodorini ciliegina	600 g
Cipolla	1
Olio EVO	2 cucchiai

*Gli *strangozzi* sono un prodotto agroalimentare tradizionale; pasta lunga a sezione quadrata o rettangolare. L'aspetto è molto simile a quello dei tagliolini ma, a differenza di questi, non sono all'uovo.

Preparazione:

Fare un trito di cipolla e soffriggere nell'olio. Aggiungere il filetto di trota tagliato a striscioline e cuocere a fuoco vivo per 5-6 minuti, unire i pomodori spellati, privati dei semi e tagliati a cubetti. Cuocere ancora pochi attimi a fiamma vivace, togliere dal fuoco e unire il tartufo affettato con la mandolina. Scolare la pasta e condirla direttamente in padella dove si è preparata la salsa.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 467; Proteine g 19,36 (17%); Lipidi g 7,93 (15%); Carboidrati g 84,33 (68%).

Costo per porzione: 2,30€

GNOCCHETTI ALLA COLLESCIPOLANA

Ingredienti:

Farina	180 g
Pan grattato	120 g
Olio EVO	2 cucchiai
Cipolla	¼
Aglio	1 spicchio
Carota	1
Sedano	1 costa
Salsicce	200 g
Pancetta	100 g
Passato di pomodori	200 g
Fagioli lessati	200 g
Sale	q.b.
Pecorino grattugiato	q.b.

Preparazione:

Passare al setaccio farina e pangrattato insieme, in maniera che si mescolino bene. Fare una fontana, aggiungere acqua tiepida e sale, impastare e far riposare una mezz'ora. Dare alla pasta la forma di grosse "ciriole", quindi tagliarla a forma di cilindretti dello spessore di mezzo cm e della lunghezza di un cm circa.
Preparare per il sugo un trito fine di cipolla, aglio, sedano e carota, far appassire il tutto a fuoco basso nell'olio, quindi aggiungere la pancetta tagliata a dadini e le salsicce sbriciolate. Dopo quindici minuti circa, aggiungere il pomodoro passato e continuare la cottura; dieci minuti prima della fine cottura aggiungere i fagioli lessati. Al momento di servire, lessare gli gnocchetti in abbondante acqua salata e, man mano che vengono in superficie, gettarli nel sugo. A piacere aggiungere pecorino grattugiato.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 625; Proteine g 27,86 (18%); Lipidi g 29,12 (42%); Carboidrati g 67,11 (40%).

Costo per porzione: 1,10€

FAZZOLETTI DI FARRO ALLE NOCI

Ingredienti:

Farina 00	150 g
Farina di Farro*	150 g
Panna fresca	40 g
Besciamella	75 ml
Gherigli di noce	75 g
Noce moscata	q.b.
Sale	q.b.
Farina per la spianatoia	q.b.
Uova	3

* preferibilmente quello di Monteleone di Spoleto

Preparazione:

Disporre le due farine con una presa di sale sulla spianatoia, fare una fontana e sgusciare al centro le uova. Sbattere queste ultime con una forchetta, quindi iniziare a incorporare le farine con la punta delle dita, poi lavorare la pasta con il palmo delle mani per alcuni minuti, cospargendo di tanto in tanto la spianatoia con un poco di farina; stendere la pasta e ripiegarla su se stessa più volte.
Quando inizierà a formare delle bollicine in superficie, formare una palla e farla riposare per almeno 15 minuti. Trascorso questo tempo, stenderla in una sfoglia non troppo sottile e ricavarne dei rettangoli di circa 3 x 7 cm, usando una rotella tagliapasta dentellata.
Portare ad ebollizione abbondante acqua, salarla e cuocere i fazzoletti di farro. Nel frattempo scaldare in un tegamino la panna e la besciamella, togliere dal fuoco, profumare con noce moscata grattugiata e unire i gherigli di noce spezzettati.
Scolare la pasta al dente, versarla in una zuppiera e condirla con la crema di besciamella e noci. Servire subito.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 493; Proteine g 17,90 (14%); Lipidi g 22,88 (42%); Carboidrati g 57,32 (44%).

Costo per porzione: 0,40€

Ricette della Val D'Aosta

ZUPPA VALPELLINESE

Ingredienti:

Brodo di carne	500 ml
Cavolo verza	½
Formaggio fontina a fette sottili	400 g
Pane raffermo	1 Kg
Burro	q.b.
Aglio	q.b.
Rosmarino	q.b.
Salvia	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione:

Preparare il brodo di carne e, contemporaneamente, cuocere a parte il cavolo tagliato a listarelle, facendolo bollire; preparare anche il pane a fette e la fontina affettata.
In una pirofila, porre a strati cavolo, pane, fontina e continuare così fino a terminare gli ingredienti; alla fine, lo strato superiore deve essere di fontina.
Versarvi sopra il brodo in modo da ammorbidire il composto e aggiungere, passandolo in un colino, il burro fuso aromatizzato con aglio, salvia e rosmarino, molto caldo.
Cuocere a fuoco lento in forno almeno un'ora; quando si inizia a formare una crosta sulla fontina togliere dal forno e servire caldo.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 1324; Proteine g 57,31 (17%) ; Lipidi g 40,59 (28%); Carboidrati g 194,63 (55%).

Costo per porzione: 2,40 €

CAPPELLE DI FUNGHI RIPIENE

Ingredienti:

Porcini di piccole dimensioni	12
Pancetta tesa, in una sola fetta	80 g
Aglio	1 spicchio
Prezzemolo	1 ciuffo
Timo	2 rametti
Patate, già lessate	200 g
Uovo	1
Fontina grattugiata	50 g
Burro	50 g
Olio EVO	3 cucchiai
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

Eliminare eventuali residui di terra dai funghi, strofinandoli delicatamente con un panno umido e recidere l'estremità del gambo; sciacquarli velocemente sotto l'acqua corrente e tamponarli con carta assorbente da cucina. Staccare i gambi dalle cappelle, tritarli grossolanamente e rosolarli in 3 cucchiai di olio, insieme con la pancetta ridotta a dadini e l'aglio, sbucciato e tritato.
Cuocerli per circa 10 minuti a fuoco vivace, lasciando che perdano l'acqua di vegetazione; salare, pepare, quindi cospargere di abbondante prezzemolo e timo tritati.
Frullare nel mixer le patate con l'uovo e la fontina, incorporare i funghi trifolati e distribuire sulle cappelle crude il composto preparato. Disporre il tutto in una teglia rivestita di carta da forno, distribuire sopra il composto fiocchetti di burro e cuocere in forno a 190 °C per circa 25 minuti. Sfornare, lasciar riposare per 5 minuti e servire.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 365; Proteine g 14,93 (16%); Lipidi g 29,54 (73%); Carboidrati g 10,38 (11%).

Costo per porzione: 9,40 €

MINESTRA DI PATATE E FAVE

Ingredienti:

Patate	800 g
Fave, già sgranate	400 g
Cipolla	1 di piccole dimensioni
Aglio	2 spicchi
Burro	30 g
Pancetta, in una sola fetta	100 g
Brodo di carne leggero	2 l
Prezzemolo	1 ciuffo
Olio EVO	2 cucchiai
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

Sbucciare e affettare a velo l'aglio e la cipolla; sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti; privare le fave della pellicina che le ricopre.
Mettere le patate in una casseruola e rosolarle, insieme con l'aglio e la cipolla, in 2 cucchiai di olio e nel burro; aggiungere la pancetta ridotta a striscioline e lasciar insaporire il tutto a fuoco vivace per 4-5 minuti.
Versare il brodo caldo, portare ad ebollizione e cuocere per 10 minuti circa, a pentola scoperta. Aggiungere le fave, coprire e proseguire la cottura per altri 15 minuti a fuoco basso.
Regolare di sale e pepe e servire la minestra cosparsa di abbondante prezzemolo, mondato e tritato.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 398; Proteine g 15,14 (15%); Lipidi g 20,01 (45%); Carboidrati g 41,81 (40%).

Costo per porzione: 0,70 €

Ricette del Veneto

PASTA E FAGIOLI ALLA VENETA

Ingredienti:

Fagioli sgusciati freschi (preferibilmente di Lamon della vallata bellunese I.G.P.)	600 g (se secchi, una quantità equivalente a metà peso, lasciandoli in acqua per almeno una notte intera)
Patate	2
Aceto di vino	q.b.
Acqua, sale e pepe per il condimento	q.b.
Pancetta o lardo, salati	100 g
Cipolla	1 da 200-250 g
Sedano	2 coste
Olio EVO (preferibilmente di Garda D.O.P.)	5 cucchiai
Aglio, rosmarino e prezzemolo	q.b.
Pasta all'uovo fatta in casa, tirata a sfoglia e tagliata a straccetti o in fettucce	150-200 g

Preparazione:

Porre a sobbollire i fagioli in abbondante acqua leggermente salata. In un'altra pentola preparare un soffritto con lardo (meglio grasso di prosciutto), cipolla, sedano, aglio, rosmarino e prezzemolo pestati finissimi. Aggiungere dell'acqua bollente e travasare rapidamente i fagioli dal loro primo brodo di cottura. Salare e lasciar sobbollire a lungo la minestra per poi aggiungere la pasta all'uovo fatta in casa, tagliata a losanghe o strappata. Togliere dal fuoco e lasciar intiepidire: nel frattempo, la pasta risulterà cotta. Se si usa pasta di grano duro, lasciare sul fornello un paio di minuti in più. C'è chi unisce alla minestra delle striscioline di cotica di maiale o chi aggiunge del burro crudo che va "montato" nel liquido della minestra. Ogni tipo di condimento porta alla pietanza una propria differente personalità da gustare ed apprezzare.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 566; Proteine g 24,96 (18%); Lipidi g 18,56 (29%); Carboidrati g 79,54 (53%).

Costo per porzione: 0,60€

RISI E BISI

Ingredienti:

Piselli freschi con baccelli	1 kg
Riso Vialone nano	350 g
Burro	60 g
Pancetta	50 g
Prezzemolo	30 g
Olio EVO	2 cucchiai
Brodo di carne	1,3 l
Parmigiano grattugiato	30 g
Cipolla	1
Sale	q.b.
Pepe	q.b.

Preparazione:

Sgranare i piselli e lavarli bene. Mondare, lavare e tritare il prezzemolo. Scaldare il brodo.
Preparare il soffritto: mettere in una casseruola la pancetta tritata, metà del burro, due cucchiai di olio, il prezzemolo tritato e la cipolla affettata. Far soffriggere per qualche minuto, poi unire i piselli e lasciarli stufare, bagnandoli con qualche cucchiaiata di brodo. Versare nel recipiente il brodo bollente e, quando riprenderà bollore, aggiungere il riso e lasciarlo cuocere mescolando spesso.
Cinque minuti prima di togliere il riso dal fuoco, assaggiare e aggiustare di sale e pepe, unire il rimanente burro e tre cucchiaiate di parmigiano grattugiato; infine mantecare bene.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 595; Proteine g 19,22 (13%); Lipidi g 23,86 (36%); Carboidrati g 80,85 (51%).

Costo per porzione: 1€

POLENTA BIANCA CON LE SEPPIE

Ingredienti:

Polenta di mais bianca	q.b.
Seppie con la sacca dell'inchiostro	2 (750 g)
Aglio	1 spicchio
Vino bianco secco	½ bicchiere
Olio EVO	4 cucchiai
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Prezzemolo	1 ciuffetto

Preparazione:

Pulire le seppie, eliminando l'osso contenuto nella sacca, gli occhi e il becco. Dopo aver tolto la pellicina che le ricopre, staccare la sacca. Lavare le seppie in acqua corrente e tenere da parte il sacchetto dell'inchiostro. Pulire e tritare finemente il prezzemolo. Mettere le seppie in un tegame a fuoco moderato con l'olio e lo spicchio di aglio; quando quest'ultimo è diventato di colore scuro, eliminarlo e condire le seppie con sale e pepe macinato al momento. Far cuocere le seppie per una ventina di minuti a fuoco lento e a tegame coperto, poi irrorarle con il vino e aggiungervi l'inchiostro. Evitare durante la cottura di scoprire il recipiente, ma agitarlo di tanto in tanto. A cottura ultimata, spolverizzare le seppie con il prezzemolo e servirle accompagnate da polenta bianca.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 587; Proteine g 34,95 (24%); Lipidi g 15,51 (24%); Carboidrati g 81,59 (52%).

Costo per porzione: 2,80€

BACCALA' MANTECATO CON POLENTA

Ingredienti:

Polenta bianca o gialla	q.b.
Baccalà (stoccafisso)	400 g
Olio EVO	5 cucchiai
Latte	200 ml
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Prezzemolo	1ciuffetto

Preparazione:

Per preparare il "baccalà mantecato"alla veneziana, iniziare mettendo lo stoccafisso per almeno 24-36 ore in ammollo in acqua corrente, lasciando scorrere un filo d'acqua oppure cambiando spesso l'ammollo. Trascorso questo tempo tagliarlo a pezzi e porlo in un tegame, coprendolo con acqua fredda e con 150 ml di latte, salare leggermente e portare ad ebollizione, schiumando di tanto in tanto. Cuocere il baccalà per circa 20 minuti, fino a che sarà ben cotto e tenero (se fosse necessario lasciarlo 10 minuti in più). Scolare il baccalà e pulirlo, privandolo delle lische e della pelle, poi ridurlo a pezzettini e metterlo in una ciotola. Con un cucchiaio di legno (o in una planetaria), mescolare energicamente il baccalà, aggiungendo l'olio a filo, come nella preparazione di una maionese. Si otterrà una crema compatta e omogenea, di aspetto lucido e con ancora qualche pezzo intero. Aggiustare di sale e di pepe e aggiungere un trito di prezzemolo e di aglio.
Servire il baccalà mantecato con dei croccanti crostini di polenta: preparare una polentina bianca o gialla, lasciarla raffreddare su di un vassoio per poi tagliarla a rettangoli che andranno abbrustoliti in forno con il grill o in una bistecchiera!

Curiosità:

Nel Veneto, da sempre, si usa esclusivamente il merluzzo essiccato (stoccafisso) di origine norvegese, che viene chiamato baccalà, e ciò a differenza del resto d'Italia, dove baccalà indica il merluzzo salato.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 688; Proteine g 53,50 (31%); Lipidi g 18,0 (24%); Carboidrati g 82,63 (45%).

Costo per porzione: 3,10€

Ricette Etniche

FUL MEDAMES - ZUPPA DI FAVE (EGITTO)

Ingredienti:

Fave fresche	500 g (se secche 250 g)
Pomodori	200 g
Zucchine	2
Basilico fresco	1 ramoscello
Menta	2 rametti
Scalogno	1
Cumino	½ cucchiaino
Sale	q.b.
Olio EVO	1 cucchiaio e mezzo
Prezzemolo	q.b.
Cipolla	q.b.
Aglio	q.b.
Lime	q.b.

Preparazione:

Prima di tutto lessare le fave in acqua bollente salata per circa 10-15 minuti.
In un wok o in una grande padella (la ricetta originale prevede l'utilizzo di appositi contenitori in rame) soffriggere l'olio con lo scalogno tagliato a rondelle. Aggiungere le zucchine (anche queste tagliate a mezze-rondelle) e cuocere per un paio di minuti. Scolare le fave ed aggiungerle nel wok, insieme al pomodoro a dadini, al basilico, alla menta e al cumino. Lasciar andare a fuoco medio per altri 5 minuti al massimo, aggiustando di sale. Le zucchine, così come i pomodori,devono rimanere un po' crude.
Il ful è servito e condito con olio, sale, prezzemolo, cipolla, aglio pestato e lime.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 242; Proteine g 44,68 (74%); Lipidi g 5,93 (22%); Carboidrati g 2,8 (4%).

Costo per porzione: 0,40€

MERCIMEK KOFTESI - POLPETTE DI LENTICCHIE (TURCHIA)

Queste polpette di lenticchie della cucina turca sono un saporito piatto vegetariano, anzi vegano, facile e rapido da preparare, nutriente ed economico.

Ingredienti:

Lenticchie rosse	200 g
Burghul*	200 g
Cipolla	1
Concentrato di pomodoro	1 cucchiaio
Sale	1 cucchiaino
Paprica dolce	1 cucchiaino
Cumino in polvere	1 cucchiaino
Prezzemolo	1 mazzetto
Cipollotti tritati affettati	6
Olio EVO	2 cucchiai
Foglie di lattuga	q.b.

* Grano spezzato precotto a vapore

Preparazione:

Tritare separatamente la cipolla, il prezzemolo ed i cipollotti.
Lavare le lenticchie e cuocerle con 4 volte il loro volume di acqua per circa 20 minuti o comunque fino a quando non saranno morbide. Verso la fine della cottura, unire il burghul e cuocere ancora 2 minuti. Spegnere il fuoco e lasciare riposare una ventina di minuti, poi eliminare l'acqua in eccesso.
Sudare in una padella la cipolla tritata con un po' di olio, sciogliere in acqua il concentrato di pomodoro e incorporarlo. Togliere dal fuoco e unire tutti gli altri ingredienti (eccetto la lattuga). Mescolare e lasciare raffreddare.
Formare delle polpette e deporle su un piatto da portata sopra un letto di foglie di lattuga.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 281; Proteine g 10,09 (14%); Lipidi g 7,08 (23%); Carboidrati g 47,28 (63%).

Costo per porzione: 0,40€

TAJINE DI VERDURE E CARNE (MAROCCO)

Ingredienti per 6 persone:

Spalla di manzo	900 g
Olio di semi (girasole o arachidi)	5 cucchiai
Burro salato	1 noce
Cipolle tritate	2
Aglio	4 spicchi
Zenzero in polvere	1 cucchiaino
Cumino	1 cucchiaino
Curcuma	1 cucchiaino
Prezzemolo tritato	1 cucchiaino
Coriandolo tritato	1 cucchiaino
Patate	500 g
Carote	400 g
Pomodori	4
Rape	300 g
Sale, pepe	q.b.

Preparazione:

Possibilmente in una pentola di terracotta, far rosolare la carne tagliata a grossi dadi nell'olio e nel burro salato. Abbassare la fiamma e aggiungere le cipolle, lo zenzero, il cumino, la curcuma e il prezzemolo. Coprire d'acqua e aggiungere le patate tagliate in quarti, le carote tagliate a grosse rondelle, i pomodori, le rape tagliate a fette. Salare e pepare. Far cuocere un'ora, aggiungendo l'acqua se occorre.
Prima di servire, aggiungere il coriandolo.
Servire il tajine molto caldo direttamente in tavola.

Curiosità:

Il tajine, un piatto di carne (montone, manzo, agnello, capra, pollo) o pesce, e verdure, trae il suo nome da quello del contenitore nel quale viene preparato. Si tratta di un tegame di terracotta smaltata a bordi alti sovrastato da un coperchio a cono, che ha il ruolo di condensare e far riprecipitare nel tegame il vapore, evitando che la pietanza si asciughi. Il tajine più comune in Marocco è il tajine di manzo e verdure: è un piatto

comune in tutti i ristoranti e le famiglie marocchine e prevede una preparazione non molto elaborata, ma lunga.

Valori nutrizionali per porzione: kcal 606; Proteine g 55,21 (36%); Lipidi g 26,96 (39%); Carboidrati g 39,96 (25%).

Costo per porzione: 2,30€

POMODORI E PEPERONI RIPIENI DI CARNE (GRECIA E TURCHIA)

Ingredienti per 6 persone:

Pomodori	6 di media grandezza
Peperoni	6 di media grandezza
Cipolla tritata	1 di media grandezza
Olio EVO	1 tazza e ½
Carne macinata	500 g
Riso	½ tazza
Succo di pomodoro	2 tazze
Prezzemolo tritato	q.b.
Menta	q.b.
Pangrattato	q.b.
Sale, pepe	q.b.

Preparazione:

Lavare i pomodori e i peperoni. Tagliare una fetta sottile dalla parte del gambo e svuotarli. Mettere da parte la polpa dei pomodori e tagliuzzarla o schiacciarla, formando una poltiglia.
Scaldare 1/2 tazza di olio e soffriggere la cipolla assieme alla carne tritata. Aggiungere la polpa di pomodoro, il prezzemolo, la menta, il riso, condire con sale e pepe e lasciar sobbollire.
Riempire i pomodori e i peperoni con questo composto, coprirli con i loro coperchi naturali precedentemente tagliati e adagiarli in una teglia. Cospargerli con l'olio restante e il succo di pomodoro e spolverare di pangrattato. Infornare e lasciar cuocere a calore moderato per circa un'ora.

Curiosità:

Questa preparazione è comune, con poche varianti, a Turchia e Grecia, un tempo entrambe sotto l'Impero Ottomano. Il nome turco è "dolmades", quello greco "ghemistà".

Valori nutrizionali per porzione: Kcal 559; Proteine g 36,55 (26%); Lipidi g 23,11 (37%); Carboidrati g 54,56 (37%).

Costo per porzione: 2,40€

PESI E MISURE IN CUCINA

In cucina non sempre si può andare a occhio o pesare ogni singolo ingrediente, talvolta per praticità si possono utilizzare dei "misurini", sicuramente presenti in cucina, che si rivelano molto pratici.
BICCHIERE: si intende un normale bicchiere da cucina di medie dimensioni, riempito raso (fino all'orlo) nel caso di ingredienti solidi, e fino a 1 cm dall'orlo nel caso di liquidi.
CUCCHIAINO: si intende quello da caffè, riempito raso e cioè livellando la superficie in caso di ingredienti solidi.
CUCCHIAIO: si intende quello da minestra, sempre riempito raso.
TAZZINA: si intende quella da caffè riempita rasa (fino all'orlo) nel caso di ingredienti solidi, e fino a 1 cm dall'orlo nel caso di liquidi.
TAZZA: si intende quella da caffelatte, riempita con le stesse modalità della tazzina.
Qual è la quantità di ingredienti che possono contenere questi misurini?

UN CUCCHIAINO:

Farina bianca	5 g
Liquidi	5 ml
Olio	5 g
Sale fino	5 g
Sale grosso	5 g

UN CUCCHIAIO:

Formaggio grattugiato	6 g
Farina bianca	10 g
Liquidi	10-12 ml
Pangrattato	6 g
Olio	10 g
Sale fino	10 g
Sale grosso	12 g

UNA TAZZINA:

Farina bianca	40 g
Liquidi	80 ml

UNA TAZZA:

Burro (anche fuso)	120 g
Farina	180 g
Formaggio grattugiato	120 g
Liquidi (es. acqua, latte)	250 ml
Pangrattato	120 g
Riso	280 g

UN BICCHIERE:

Birra	130 g
Latte	130 ml
Olio	100 ml
Vino rosso	130 g
Vino bianco	130 g

GLOSSARIO

A cottura ultimata: la locuzione si riferisce alla conclusione delle operazioni di cottura di una pietanza.
A crudo - mangiare a crudo: cibarsi di un alimento non sottoposto a cottura.
Condire a crudo: versare su una pietanza cotta dell'olio crudo.
A filo - Aggiungere a filo: aggiungere un liquido (olio, latte, acqua o altro) ad altri ingredienti, facendolo cadere lentamente, quasi a creare un filo continuo di liquido.
Abbrustolire: esporre un cibo a forte calore, in modo che l'esterno si colorisca velocemente, ma l'interno risulti umido. Si dice di cibi cotti alla griglia o al forno.
Amalgamare: mescolare più sostanze fino a formare un composto omogeneo.
Ammollare: tenere a bagno in un liquido (acqua, latte, liquore...), alimenti precedentemente disidratati o seccati (per esempio uva passa, funghi o pomodori secchi...), in modo che si ammorbidiscano, riassorbendo il liquido in cui sono stati immersi.
Ammorbidire, il verbo ha diversi significati:

- rendere morbido un alimento, lasciandolo a temperatura ambiente (per esempio il burro);
- aggiungere un po' di liquido ad un composto troppo denso (per esempio un po' di latte al purè di patate);
- rendere malleabile un alimento impastandolo con le dita,
- rendere tenera una carne, lasciandola a bagno in una marinata per alcune ore.

Appassire: soffriggere le verdure a fuoco basso o moderato, in particolar modo la cipolla, in modo che si ammorbidiscano senza friggere o prendere colore.
Camicia (in):

- uovo in camicia: tecnica di cottura che consiste nell'immergere un uovo sgusciato in acqua bollente, acidulata con aceto di vino bianco. A contatto con l'acqua bollente, l'albume si rapprende velocemente, coagulando attorno al tuorlo;
- aglio in camicia: spicchio d'aglio al quale, in cottura, viene lasciato il rivestimento (la pellicina bianca) che lo avvolge. L'aglio in camicia rilascia un aroma leggero e smorzato.

Dadino, diminutivo di dado: taglio a cubetti di piccole dimensione di alcuni alimenti, come ad esempio prosciutto, formaggio o altro.
Diliscare : privare un pesce della lisca, spinare.
Disossare: operazione che consiste nel privare delle ossa un animale macellato.
Imbiondire: nel linguaggio culinario significa far prendere un leggero colore dorato alle verdure (per esempio all'aglio, alla cipolla) o ad altro alimento, rosolandoli a fuoco lento in olio d'oliva o burro o altra materia grassa.
Impanare, passare un alimento nel pane grattugiato:

- impanare all'italiana: tecnica che consiste nel passare un alimento prima nell'uovo e, poi, nel pangrattato, facendo aderire quest'ultimo con la pressione delle mani;
- la panatura all'inglese prevede, invece un triplice passaggio: nella farina, nell'uovo e nel pangrattato.

Incoperchiare: termine gergale, poco corretto per quanto attiene al lessico, che indica l'azione del porre un coperchio sopra un tegame o una pentola. Talvolta, si utilizza un cordone di pasta di pane per chiudere ermeticamente il coperchio di una pentola.
Insaporire: aggiungere ad una pietanza ingredienti tali da conferire gusto e sapore. Si insaporisce una vivanda aggiungendo sale, pepe, spezie, peperoncino, aromi, olio extravergine d'oliva, etc.
Julienne (fr) tagliare à la julienne o à julienne (in italiano alla giuliana): significa affettare finemente un alimento, in particolar modo le verdure, riducendolo a filetti o fiammiferi sottili, più o meno lunghi, a seconda del tipo di preparazione. Questo particolare tipo di taglio viene chiamato anche "filangé" o "à la filangé" (per esempio filangé di pollo, carote filangé). Il taglio a julienne permette alle verdure di assorbire bene i condimenti. Oltre alle verdure, si tagliano a fiammifero anche formaggi, salumi, frutta, etc.
Lardo: strato di grasso sottocutaneo del maiale, che viene conservato sotto sale o affumicato. Viene per lo più ricavato dalla parte adiposa del dorso dell'animale. Si adopera come condimento oppure si consuma a fettine sottili.
Lessare: tecnica di cottura che consiste nel cuocere uno o più alimenti, facendoli bollire in abbondante acqua o brodo.
Macerare: operazione che consiste nel tenere un alimento, crudo o secco, per un tempo variabile, in infusione in un liquido (alcool, vino, latte, ecc...), in modo da estrarne le parti solubili. Di conseguenza, il liquido si arricchisce di profumo e aroma. Per esempio, quando si preparano i liquori in casa, si

lasciano macerare in alcool puro gli alimenti da cui estrarre sapore ed aroma. Basti pensare alla preparazione del limoncello, ottenuta lasciando macerare le scorze di limone nell'alcool per una quindicina di giorni, prima di procedere alla preparazione del liquore.

Mandolina: utensile di cucina, generalmente in acciaio inossidabile, che serve per affettare più o meno sottilmente frutta e verdura. Essa conferisce loro forma e spessore, a seconda della lama di taglio utilizzata. Viene chiamata, anche, affettaverdure.

Mantecare: la radice del verbo deriva dallo spagnolo "manteca", che significa "burro". Il verbo "mantecare" indica due diverse operazioni:

- aggiungere burro (o altra sostanza grassa) e parmigiano al risotto, pronto per essere portato in tavola, in modo da renderlo morbido. Il risotto, dopo questa operazione, prende il nome di risotto "all'onda", in quanto, durante la mantecatura, il riso viene spostato con il cucchiaio di legno da una parte e dall'altra del tegame, ottenendo così delle piccole ondulazioni sulla superficie del risotto;
- si utilizza lo stesso verbo per indicare l'operazione tendente a sminuzzare i cristalli del gelato, in modo da renderlo liscio ed omogeneo. In questo caso la mantecazione viene realizzata mediante l'utilizzo di un apposito strumento elettrico, munito di pala.

Marinare: operazione mediante la quale si lascia, per qualche ora, carne, selvaggina, pesce o altri alimenti in immersione in un recipiente in cui è stato versato un liquido (vino o aceto o limone, ecc...) ed aromi (cipolla, sedano, carote, pepe in grani ed altri odori), al fine di insaporire ed aromatizzare l'alimento. Si può marinare anche la frutta, lasciandola insaporire con zucchero, succo di arancia o di limone e/o liquore.

Matterello: utensile costituito da un cilindro di legno duro, di varia lunghezza, usato in cucina per spianare ed assottigliare un impasto. Talvolta le estremità sono sagomate in modo da formare un'impugnatura. Oggi vengono venduti matterelli in materiale plastico o in acciaio, ma il più tradizionale rimane quello in legno. Solitamente i matterelli di grosso diametro sono adoperati per la preparazione dei dolci, mentre quelli lunghi e sottili sono utilizzati per la preparazione della pasta fresca. Il termine regionale è mattarello.

Mondare: pulire le verdure o sbucciare la frutta, in modo da eliminare le parti non commestibili.

Mixer: frullatore, spesso ad immersione, utilizzato per sminuzzare e/o amalgamare gli alimenti.

Montare, il verbo viene utilizzato per indicare operazioni diverse:

- ottenere un composto sodo e consistente, sbattendo con una frusta manuale o nel frullatore panna fresca o albumi. Questa operazione, nel gergo culinario, viene definita "montare a neve";
- indicare la lavorazione del tuorlo d'uovo o del burro con lo zucchero, fino ad ottenere un composto reso gonfio e spumoso dall'aria incorporata;
- indicare l'azione del mescolare con una frusta o con movimenti rotatori, un po' di burro ad una salsa, durante la fase finale di cottura. Questa operazione viene chiamata in francese "monter au beurre".

Lo stesso verbo viene utilizzato, infine, per indicare un modo elegante di assemblare un dolce o una pietanza, prima di portarlo/a in tavola.

Pestello: utensile di legno o di metallo, di varia lunghezza, terminante con un'estremità tondeggiante, utilizzato per pestare, schiacciare o polverizzare uno o più alimenti nel mortaio.

Rosolare: cuocere in padella carni o verdure fino ad ottenerne un aspetto dorato.

Rotella dentellata: piccolo utensile, generalmente caratterizzato da una singola lama dentellata, utilizzato per tagliare la pasta, sigillare la pasta ripiena, sagomare o decorare i biscotti.

Sbattere: lavorare con una frusta o con una forchetta un alimento o un composto per scioglierlo, amalgamarlo o montarlo. Si possono sbattere insieme anche più alimenti per mescolarli tra loro, trasformandoli in un composto omogeneo.

Sbollentare: immergere un alimento crudo per qualche istante in acqua bollente (semplice o salata oppure addizionata ad aceto) e raffreddarlo, poi, velocemente. L'operazione viene adoperata per fini diversi. Permette, per esempio, di pelare i pomodori, di togliere la pellicina ai pistacchi e alle mandorle, di togliere l'amaro ad alcune verdure, di sbucciare facilmente le pesche, di rassodare le interiora, di ammorbidire la verza. Sinonimo di "scottare" e "sbianchire".

Schiumare: togliere, servendosi di una schiumarola o di un mestolo oppure di un cucchiaio, ad un liquido in ebollizione (per esempio al brodo) oppure ad una preparazione semiliquida (per esempio la marmellata) la schiuma che risale in superficie, in modo da eliminarne le impurità e renderlo più leggero e meno torbido. Questa operazione deve essere rinnovata tanto più spesso quanto più lunghi sono i tempi di cottura della preparazione.

Schiumarola. utensile formato da un disco di metallo o di plastica, unito alla parte terminale di un lungo manico. Il disco, di diametro variabile, è dotato

da piccoli fori, che servono a schiumare un liquido in ebollizione (per esempio il brodo) o a sgocciolare gli alimenti (per esempio la frittura). Viene, anche, chiamato "mestolo forato".
Sobbollire: portare un liquido vicino all'ebollizione, mantenendo la temperatura al minimo, in modo da evitare che lo stesso arrivi a pieno bollore. Il movimento della superficie del liquido che sta sobbollendo deve essere appena percettibile, senza, però, venire mai a mancare. Solo qualche piccola bolla d'aria deve affiorare in superficie (per esempio lo stracotto che deve cuocere a fuoco basso, ribollendo in modo appena percettibile) e il preparato deve cuocere per tempi lunghi, con solo un leggero gorgoglio del liquido di cottura.
Spianatoia: tavola di legno dello spessore di circa 3 cm e di dimensioni 50x70 cm, sulla quale si impastano gli ingredienti per preparare la pasta fatta in casa (o altre preparazioni). L'impasto viene, poi, steso con il matterello sulla spianatoia infarinata. In fase di lavorazione, la trama rugosa del legno conferisce maggiore corpo all'impasto.
Spolverizzare: operazione mediante la quale si sparge in modo uniforme una sostanza polverizzata (parmigiano grattugiato, pangrattato, cacao in polvere, farina, zucchero, granella di mandorle o di pistacchi...) su una preparazione cotta o cruda. Sinonimo di "spolverare".
Stracciare la pasta: espressione utilizzata per indicare l'azione dello staccare dei pezzi di pasta dalla massa dell'impasto, per poi spingerli, uno ad uno, sulla spianatoia, in modo da poterli lavorare.
Strutto: grasso ricavato dalle parti adipose del maiale, fatto liquefare al fuoco, depurato e poi lasciato solidificare. Viene utilizzato per friggere, in alternativa all'olio di oliva o al burro. Infatti è indicato per la frittura, poiché un punto di fumo molto alto (circa 250°C). Viene chiamato anche sugna.
Stufare: tecnica di cottura prolungata, che consiste nel cuocere un alimento lentamente, a pentola coperta e a fuoco moderato.
Tostare, il verbo ha significati diversi, a seconda del contesto in cui è utilizzato:

- riferito a fette di pane indica l'operazione mirante a dare colore od essiccare il pane mediante l'esposizione a calore, sia esso quello del forno o del tostapane;
- riferito a frutta secca come mandorle, nocciole, noci significa abbrustolire;
- riferito a prodotti come orzo o caffè, il verbo assume il significato di torrefare;

- riferito al riso richiama la procedura consistente nel far impregnare il riso nel grasso di cottura caldo (olio o burro). Tale procedimento, utilizzato nel preparare i risotti, serve a rivestire di grasso i chicchi di riso, rendendoli ben distaccati e pronti prima ad insaporirsi con il vino e, poi, ad assorbire il brodo di cottura.

Tritare: ridurre uno o più alimenti in minutissime parti, avvalendosi di mezzi diversi (per esempio il tritacarne, il robot da cucina, il tritatutto, la mezzaluna...).

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Joint WHO/FAO Expert Consultation on diet, nutrition and prevention of chronic diseases. WHO Technical Series 916. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of the Joint WHO/FAO expert consultation. Geneva 2003.
2. WCRF. World Cancer Research Fund. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. 2nd edn. Washington, USA: American Institute for Cancer Research, 2007.
3. WHO. Preventing Chronic Diseases: a vital investment. Geneva 2005.
4. WHO. Reducing Risks to Health, Promoting Healthy Life. Geneva 2002.
5. "Bussolaverde" a cura del Comitato di Orientamento ai Consumi dei Prodotti Ortofrutticoli " presso il Centro Agro Alimentare di Bologna
6. INRAN. Linee Guida per una sana alimentazione. ED INRAN 2003.

RIFERIMENTI SITOGRAFICI

http://www.bussolaverde.it/orientamento_comsumi.html
http://www.menosalepiusalute.it
http://www.worldactiononsalt.com
http://www.sinu.it/sale.asp
http://www.inran.it/648/linee_guida.html
http://sapermangiare.mobi/
http://www.airc.it/prevenzione-tumore/alimentazione/stili-vita-anti-cancro
http://www.eufic.org/article/it/page/TARCHIVE/expid/10-tips-healthy-eating/#1
http://www.fao.org/news/story/it/item/196458/icode/
http://www.andreasegre.it/libro/libro-nero
www.pensiamociprima.it
www.primadellagravidanza.it
www.iss.i/cnmr/acid/